クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ　家庭用

型式 **MRO-FS8**

鶏のハーブ焼き

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイドとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」➔P.6～10 をお読みいただき、正しくお使いください。

トリプル重量センサー
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。（待機時消費電力オフ機能）

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

オート調理を上手に使うために

●食品の分量をはかってオートメニューで調理するトリプル重量センサー（GPS※）が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な37種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

ときどき「0点調節」が必要です。➔P.16

※GPSとはGram（重さ）Position（位置）Systemの略

わがや流あたため

●わがや流あたためは、ご使用になる容器を、あらかじめ計量、登録しておけば、いつでも自分のお好みの、仕上がりにあたためる機能です。➔P.31～33

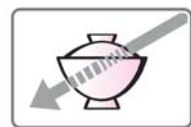
●登録せずに、その時々に使用する容器の重さをはかり、最適にあたためることもできます。

加熱のしくみ

5種類の加熱方法があります。

電波（高周波）で食品を加熱します。

電波（高周波）には3つの性質があります。

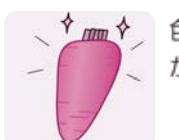
水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。

水を使わないので栄養素が保たれます。

色や形、風味が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼き上げます。

加熱室に100℃前後の水蒸気を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えるのでしっとりやわらかく仕上がります。

加熱室に過熱水蒸気（100℃を越える水蒸気）を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。

肉などから余分な脂を落としてヘルシーに仕上がります。

もくじ

ご使用の前に

使いかた

お手入れ

こんなときは

料理集

各部のなまえ・操作パネル・付属品

キャビネット
排気口
排気口
排気口カバー
吸気口
アース線
電源プラグ

スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

操作パネルのはたらき

オート調理表示
オート調理で選択できるメニューを番号とともに表示しています。

温度/仕上がりを選ぶ
1あたため 、2解凍あたため、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

表示部
設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

メニューを選択する
オート調理のメニュー番号の設定を行います。

オート調理を使う
ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

わがや流
3 ごはん
4 冷凍ごはん
5 おかず

のみもの・デイリー
6 牛乳
7 お酒
8 冷凍(左)と冷蔵(右)
9 葉・果菜
10 根菜
11 グラタン
12 ピザ
13 シチュー・カレー
14 焼きそば

スチーム調理
15 スチームあたため
16 中華まん(冷蔵)
17 中華まん(冷凍)
18 天ぷらあたため
19 解凍
20 茶わん蒸し
21 プリン
22 スポンジケーキ
23 シュー
24 フランスパン
25 かんたんパン
26 自家製食品

過熱水蒸気
27 鶏のハーブ焼き
28 串焼き
29 スペアリブ
30 鶏のからあげ
31 豚肉の蒸しもの
32 ヒレカツ
33 オーブン天ぷら
34 焼き野菜
35 焼き魚
36 清掃
37 脱臭

わがや流(呼出し)
容器計量(登録)
Gram Position System
手動調理
オーブン(発酵)
グリル
レンジ(発酵)
スチーム
10分
1分
10秒
温度/仕上がり
強 グリル レンジ オーブン スチーム 予熱 設定 約 現在 中 オート 弱 給水 18.88 M 分 ℃ 発酵 W 分 秒 g
メニュー選択
オート調理
のみもの デイリー
スチーム 調理
過熱 水蒸気
とりけし
あたため スタート
1あたため 2解凍あたため

わがや流メニューを呼出す
3ごはん～ 5おかずの メニューを呼出します。

容器を計量、登録する
3ごはん～5おかずに使うお手持ちの食器を計量したり登録するとき押します。

時間を設定する
手動調理の時間の設定を行います。

手動調理を使う
手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。

とりけしをする
設定内容や運転のとりけしを行います。

加熱をスタートする
1あたため 、2解凍あたため、オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

付属品

■テーブルプレート
（セラミック製）

■黒皿1枚
（ホーロー製）

■焼網

■給水タンク

■クッキングガイド　（本書）
■カンタンご使用ガイド
■保証書

安全上のご注意

※この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人や,ほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。

この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生のおそれがある」内容です。

表示の例

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

ご使用のまえに

危険

（火災・感電・けがの原因になります）

- **改造はしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。**修理はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。
- **吸排気口や穴、給水タンクの収納部、すき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意する。**

分解禁止

警告

（火災・感電・けがの原因になります）

- **異常・故障時には、直ちに使用を中止し、すぐにコンセントから電源プラグを抜いてお買い上げの販売店へ点検・修理を依頼する。**

（異常・故障例）

■電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
■自動的に終了しないときがある。
■ドアに著しいガタや変形がある。
■さわるとビリビリと電気を感じる。
■こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。

据え付けるとき

警告

（感電・ショート・発火・火災の原因になります）

- **電源コードや電源プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、はさみ込んだりしない。**
- **傷んだ電源コードや電源プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。**
- **交流100V以外では使用しない。**

（ヒーター使用時の高温で引火の原因になります）

- **燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。**
- **たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。**
- **本体の上に物を置かない。**（過熱して焦げたり、変形することがあります。）

据え付けるとき

警告

（火災・感電の原因になります）

- **電源は定格15A(アンペア)以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。**（分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。）

（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因になります）

- **包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄する。**

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止になります）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合

リード線の先端の切れ目から先の被覆を取り、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合

感電防止のため、アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。
（爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。）

- 次の場合は、感電事故を防止するため、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω(オーム)以下）をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

注意

（火災・発火・感電の原因になります）

- **すき間があっても5面（上面、左側面、右側面、後面、底面）を囲む設置はしない。**
- **電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。**
- **水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。**（感電や漏電の原因になります。）
- **水平で丈夫な場所に置く。**（振動・騒音・本体落下の原因になります。）
- **製品本体が転倒落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。**

本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

- **電源プラグの抜き差しは、電源コードを持たずに、電源プラグを持って行う。**
- **使用前に包装材は全て取り除く。**
- **本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。**（過熱して変色、変形、発火の原因になります。）
- **本体の上面は20cm以上あける。**

消防法 基準適合 組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	10	10	0	0

この過熱水蒸気オーブンレンジは「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

熱に弱い壁材や家具、コンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形や変色するおそれがあるため遠ざけてください。

「周囲の保護のために」
左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けるか、排気があたる部分の壁面側にアルミホイルを貼ると汚れを防止できます。
後面がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので20cm以上あけてください。

使用するとき

⚠警告

(事故・やけど・けが・火災の原因になります)

●子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
(やけど・感電・けがの原因になります。)
●調理中に電源プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因になります。)
抜くときは、とりけしボタンを押した後にする。
●食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因になります。)
●少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。
●のみもの(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどのおそれがあるので注意する。

突沸

●のみものは加熱前と加熱後にスプーンなどでかきまぜる。

⚠注意

(感電・けが・電波もれ・火災の原因になります)

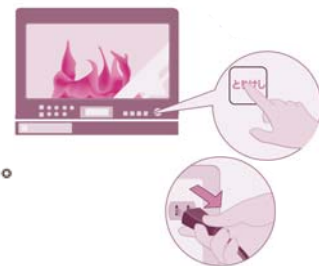
●本書に記載されている方法以外では使わない。
●本体に水をかけない。
●本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。(電波もれの原因になります。)
●ドアに物をはさんだまま使わない。(電波もれによる障害がおきることがあります。)
●衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因になります。)
●テーブルプレートに衝撃を加えない。
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せずに、お買い上げの販売店にご相談ください。
そのまま使用すると故障の原因となります。
●吸気口・排気口をふさがない。
●長期間使わないときは、電源プラグをコンセントから抜く。
(絶縁劣化による感電・漏電・火災の原因になります。)

(やけど・けが・火災の原因になります)

●調理後の食品の出し入れに注意する。
容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので、注意をして取り出します。
●本書の指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
●空焼き(脱臭)を行うときは加熱室に何も入れない。
●空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

(火災の原因になります)

●食品くずをつけたまま使わない。

●加熱室内で食品が燃え出したときは、
1.ドアを開けない。(勢いよく燃えるおそれがあります。)
2.とりけしボタンを押し、運転を止めてから、電源プラグを抜く。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

使用するとき

⚠注意

(やけど・けがの原因になります)

●ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)、テーブルプレート、黒皿、焼網にふれない。
●熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れるおそれがあります。)
●調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。
(調理終了後も一部、スチーム、過熱水蒸気が出ていることがあります。)

●調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになるおそれがあります。)
●食品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

使用するとき(レンジのとき)

⚠警告

(やけど・けが・火災の原因になります)

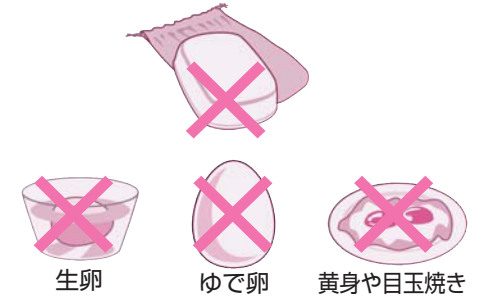
●調理以外の目的に使わない。
●レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)などを加熱しない。
●レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。(卵が破裂してテーブルプレートが割れるおそれがあります。)

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

●目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
(卵を加熱する場合はときほぐしてから加熱する)
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
● 1あたため でのみものを加熱しない。(のみものは 6牛乳 7お酒 で加熱する)
●膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因になります。)
●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。
●ビンのふたや栓(ネジ式など)をしたまま加熱しない。

⚠注意

(やけど・けが・火災の原因になります)

●加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因になります。)
●黒皿・焼網は使わない。(火花(スパーク)の原因になります。)
●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因になります。)
●食品の重さにくらべて重すぎる容器でオート調理しない。

(やけど・けがの原因になります)

●乳幼児のミルクやベビーフードは オート調理で加熱しない。
(レンジ 500W で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください。)
●市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、 別の容器に移し換えて加熱する。
●ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
●容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意して取り出す。

給水タンクを使うとき

⚠注意

（変形・破損の原因になります）

●給水タンクが破損した場合は、使わない。
水がもれて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。

●給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない。

●給水タンクを熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない。

●給水タンクをコンロのそばや直接高温になる場所には置かない。
（給水タンクが変形し、収納部にセットできなくなります。）

●給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。（スチーム調理が上手にできなくなります。）

●給水タンクには、水以外は入れない。
（アルコール類を入れると発火するおそれがあります。）

（健康懸念の原因になります）

●給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
（水は、水蒸気となって直接食品にふれるので衛生的で新しい水を使用してください。）

●給水タンクは、こまめに洗い、清潔に保つ。
（水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用中性洗剤で洗ってください。）

お手入れのとき

⚠警告

（火災・やけど・感電の原因になります）

●お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜く。ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない。

●電源プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。（火災の原因になります。）

●本体の掃除は、電源プラグを抜き本体が冷めてから行う。
（感電ややけどをするおそれがあります。）

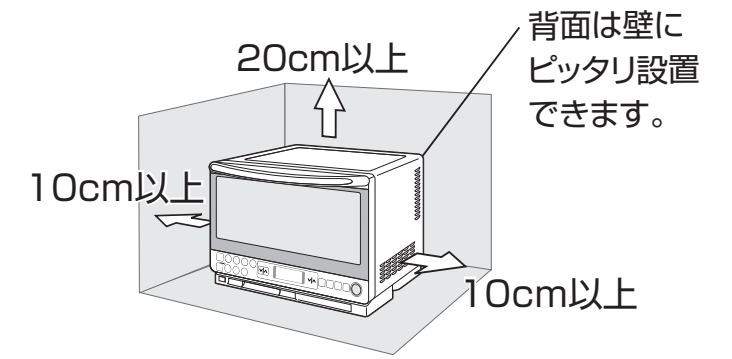
お　願　い

●ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。（雑音や映像の乱れの原因になります。）

●落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く。（故障の原因になります。）

据え付け ➔P.6、7

■本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面10cm以上、間をあけて設置します。
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けないでください。
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれるときがあります。
※背面は、壁にピッタリ設置できますが、壁の材質によっては、本体の接触跡がつく場合があるので少し隙間をあけてください。

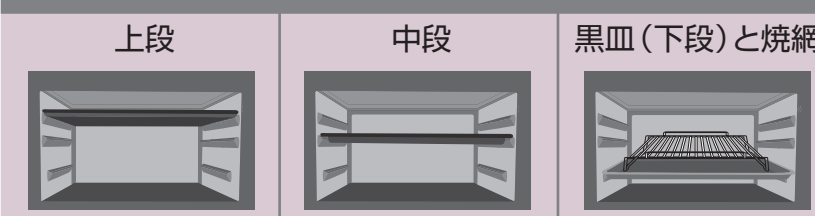
■事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.7

加熱の種類による付属品の使いかた

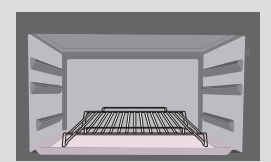
■手動調理でのご使用について

		テーブルプレート	給水タンク	黒皿	焼網
レンジ加熱	レンジ	○	—	× 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します。	× 網の間で火花(スパーク)が発生し損傷するおそれがあります。
	スチームレンジ	○	○		
オーブン加熱	オーブン	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります。	—	○	○
	スチームオーブン		○	○	○
グリル加熱	グリル	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります。	—	○	○
	スチームグリル		○	○	○

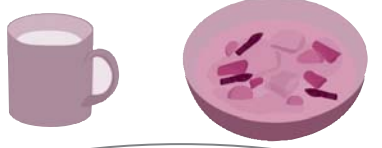
※オーブン加熱(オーブン)、グリル加熱(グリル)にて黒皿を使用する際は、テーブルプレートを取りはずしてください。
テーブルプレートを取りはずさない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりません。

■オート調理でのご使用について
オート調理ではレンジ出力やオーブンまたはグリルの温度を自動でコントロールするため、上記の手動調理の場合と異なり本書のオート調理一覧に記載されている付属品が使えます。➔P.20、21

黒皿・焼網の使いかたの例

■黒皿と焼網は、上の絵を参考に上段、中段、下段に正しくセットしてお使いください。
※黒皿を使うときはテーブルプレートは取り出します。➔P.16

焼網の使いかた

11グラタン 16中華まん(冷蔵)～18天ぷらあたため
26自家製食品～35焼き魚
のとき焼網をテーブルプレートにセットします。

使える容器・使えない容器

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	**その他のプラスチック容器** 	**耐熱性のある陶器・磁器** ココット皿 グラタン皿など 	**日常使っている陶器・磁器** 茶わん・皿など 	**耐熱性のあるガラス容器** 	**耐熱性のないガラス容器** 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど 	**ラップ類**	**金属容器・金串・アルミホイルなど** 	**竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など**
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、スチーム調理 19 解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。		○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	 加熱後、急冷すると割れることがあります。		 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	 こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊子、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
オーブン・グリル	 ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。				 加熱後、急冷すると割れることがあります。		 ただし発酵では使えます。	 ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	 ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

使える容器・使えない容器

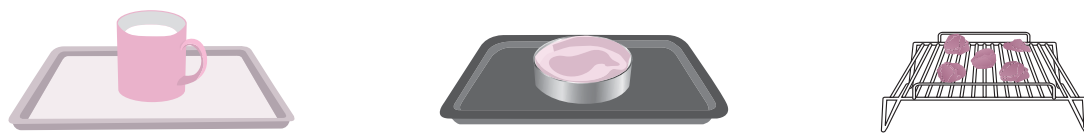
上手な使いかたのポイント

食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量		容器の大きさ・重さ
あたためる	100g未満 手動調理で	100g～900g オート調理か手動調理で	食品が7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安

調理する	オート調理	オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。
	手動調理	食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

食品を置く位置

■中央部に置く。

2個以上の食品の同時あたため

■2品を同時にあたためる場合。→P.24、25

■食品の分量や容器の大きさ、重さを同じくらいにして、のみものは中央部に寄せて、お総菜は間を少し離して置きます。

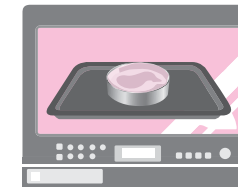
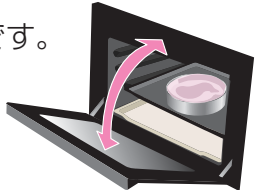
■異なる容器や食品はうまくあたたまらないことがあります。→P.24、25

■1あたため、8冷凍(左)と冷蔵(右)以外の異なる食品はオート調理はできません。手動調理で様子を見ながら加熱。→P.34

調理中の仕上がり状態確認

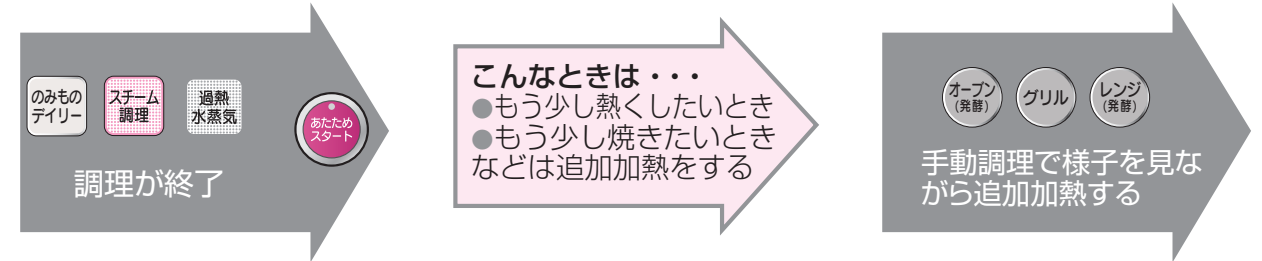
■ドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

※温度を下げないためです。

確認はドアごしに

開閉するときは短時間に

※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

こんなときは・・・
●もう少し熱くしたいとき
●もう少し焼きたいとき
などは追加加熱をする

調理後の食品や付属品の取り出し

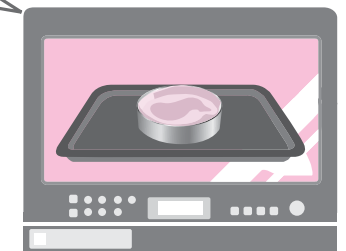
⚠ 注意

(やけどの原因になります)
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。

※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

※オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

メロディー音の切り替えかた

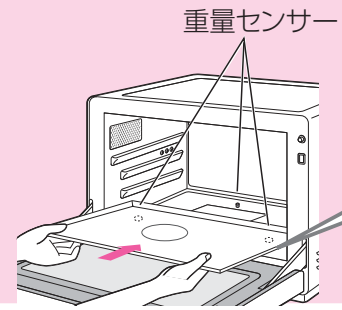
■好みによって、メロディー音を「ブザー音」や「無音」に変えられます。

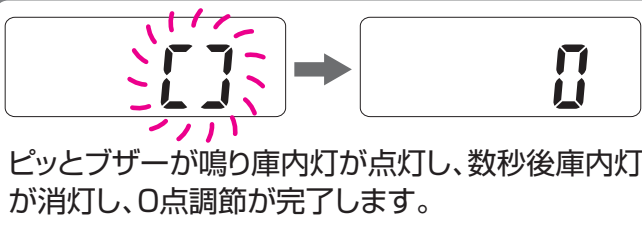
ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり ∨ を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。

初めてお使いになるときの準備

●梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。

■トリプル重量センサー(GPS)の「0点調節」をしてください。
※GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

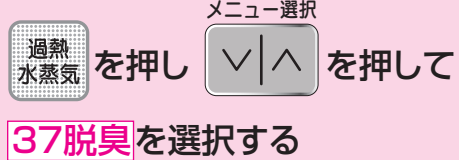
1 付属の「テーブルプレート」を加熱室底面にセットする

図のように両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。

2 ドアを閉めて とりけし を3秒以上押してスタートする

ピッとブザーが鳴り庫内灯が点灯し、数秒後庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。

■空焼き（脱臭）を行う。

1 テーブルプレートを取り外し空焼き(脱臭)をする

過熱水蒸気 を押し メニュー選択 ∨|∧ を押して

37脱臭を選択する

※ 空焼き（脱臭）はヒータ（オーブン加熱）で行います。

2

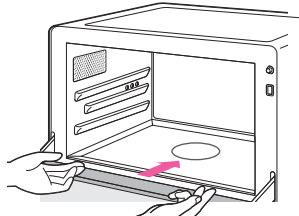
を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

⚠注意

（やけど・けが・火災の原因になります）
- ●空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない。
- ●空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- ●空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）にふれない。

〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

指先で奥まで押して軽く持ち上げる。

テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

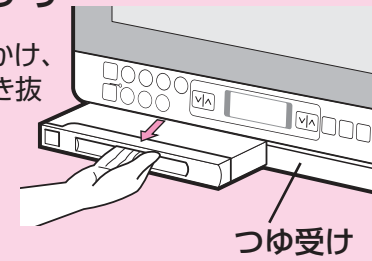
⚠注意

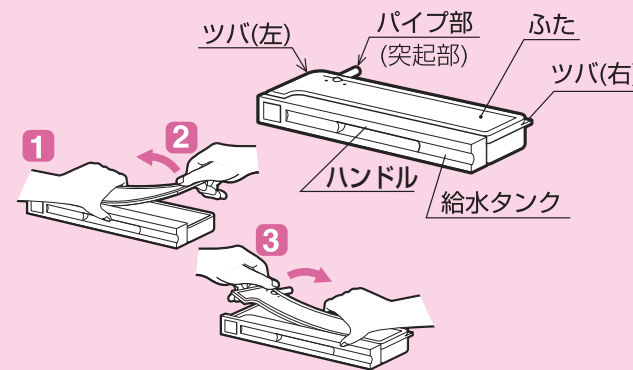
（やけどの原因になります）
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

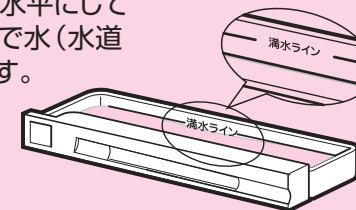
給水タンクの使いかた

1 本体からはずす

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

つゆ受け

2 ふたのはずしかた

1. パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
2. ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
3. ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたをはずします。

3 水（水道水）を入れ、ふたをする

1. 給水タンクを水平にして満水ラインまで水（水道水）を入れます。

2. 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。
※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。

4 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、周囲のつゆ受けと同じ位置まで差し込みます。
※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

⚠注意

（変形・破損の原因になります）

●給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。
（スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。）

●給水タンクには、水以外は入れない。
（アルコール類を入れると発火するおそれがあります。）

（健康懸念の原因になります）
給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
（水は水蒸気となって直接食品にふれるので衛生的で新しい水を使用してください。）

（やけどの原因になります）

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

お願い

●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合はカビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まることがあります。→P.51

浄水器の水

ミネラルウォーター

井戸水

●スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.53

●スチーム、過熱水蒸気を使った後にはパイプの水抜きをしてください。→P.47

●使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

調理の手順

調理方法は

オート調理

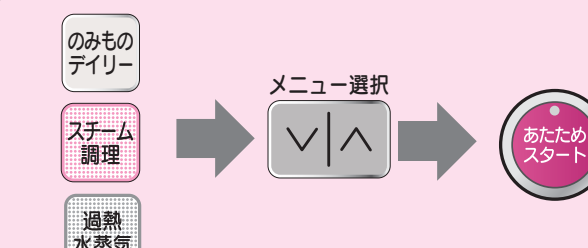
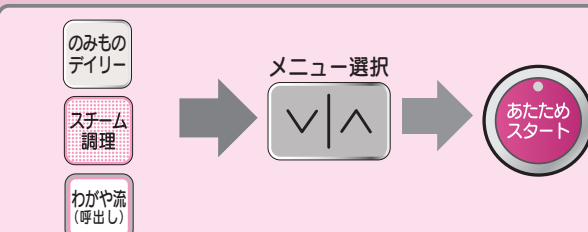
手動調理

レンジ（発酵）	→ P.34～36、42
グリル	→ P.37
オーブン（発酵）	→ P.38～40、43
スチーム	→ P.41

■加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する

操作手順は

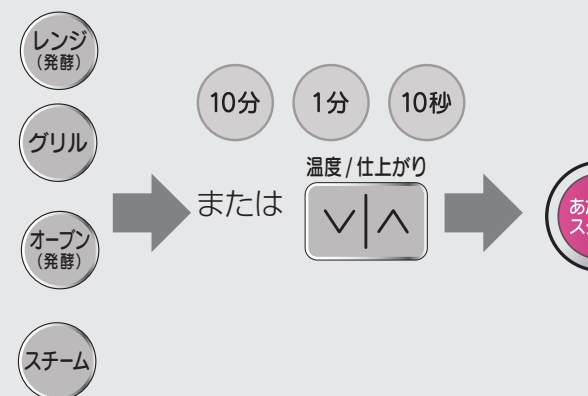
終了音が鳴ったら終了です

終了音が鳴ったら終了です

調理のあとは

約10分放置すると自動的に電源が切れます。 → P.2

「入」にするときはドアを開けます。

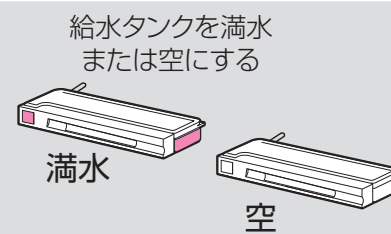
続けて調理しないときはお手入れをする。 → P.46 → P.47

冷却ファンの風切り音がする場合があります。 → P.52

■オート調理や加熱の種類で付属品（テーブルプレート・黒皿・焼網）を使い分ける

操作手順の準備に右の絵で表示

給水タンクを満水または空にする

満水

空

■設定の取り消し、あたためや調理の中止は とりけし を押す

オート調理　オート調理一覧

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について
	操作手順	作りかた・コツ	
1 あたため	P.22,24	P.23	空
2 解凍あたため	P.22	P.23	
3 ごはん	P.31~33	P.23	
4 冷凍ごはん	P.31~33	P.23	
5 おかず	P.31~33	P.23	
6 牛乳	P.27	P.28	
7 お酒	P.27	P.56	
8 冷凍(左)と冷蔵(右)	P.25	P.25	
9 葉・果菜	P.27	P.28	
10 根菜	P.27	P.28	
11 グラタン	P.27	P.72	空
12 ピザ	P.30	P.73	満水
13 シチュー・カレー	P.27	P.65	空
14 焼きそば	P.27	P.66	
15 スチームあたため	P.26	P.26	満水
16 中華まん(冷蔵)	P.26	P.69	満水
17 中華まん(冷凍)	P.26	P.69	
18 天ぷらあたため	P.26	P.57	

テーブルプレートの使いかた

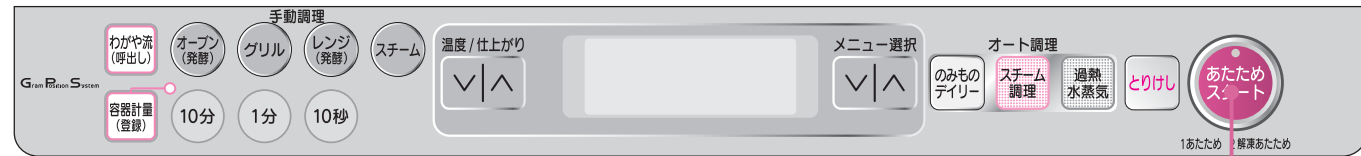
テーブルプレートは34焼き野菜のとき上段に入れます。12ピザ、21プリン～25かんたんパン、31豚肉の蒸しもの、37脱臭のとき取り出します。その他は加熱室底面にセットします。

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について
	操作手順	作りかた・コツ	
19 解凍	P.27	P.29	満水
20 茶わん蒸し	P.27	P.68	
21 プリン	P.27	P.79	満水
22 スポンジケーキ	P.27	P.76	
23 シュー	P.30	P.80	
24 フランスパン	P.30	P.82	
25 かんたんパン	P.27	P.84	
26 自家製食品	P.27	P.75	満水
27 鶏のハーブ焼き	P.27	P.60	満水
28 串焼き	P.27	P.62	
29 スペアリブ	P.27	P.60	
30 鶏のからあげ	P.27	P.64	
31 豚肉の蒸しもの	P.27	P.67	満水
32 ヒレカツ	P.27	P.64	満水
33 オーブン天ぷら	P.27	P.64	
34 焼き野菜	P.27	P.59	
35 焼き魚	P.27	P.63	
36 清掃	P.47	――	満水
37 脱臭	P.47	――	空

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1あたため 2解凍あたため

1 を押してスタートする

1回押し：1あたため
2回押し：2解凍あたため
（ を続けて2回押します）

▼

 を押し、お好みにより希望の仕上がりを調節する

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

■あたため選択

あたためスタート を押すごとに1▶2▶1と切り替わります。

1：1あたため 2：2解凍あたため

■仕上がり調節

 を押し、
強～弱まで
5段階に調節できます。

- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは 6牛乳 を使います。→ P.27
- 1あたため 2解凍あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に「0」が表示されている間）に押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押してください。
- ごはんのあたためは、1あたため 仕上がり調節 やや弱、冷凍ごはんの解凍あたためは 2解凍あたため で加熱します。
- 3ごはん～5おかず は わが家流 で加熱します。→ P.31～33

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.44、45

1あたため 2解凍あたため ではあたためられません。

- 重量が100ｇ未満の食品

- まんじゅう

- パン類

- 冷凍野菜

- 乳幼児用ミルク、ベビーフード

※別の容器に移し換えます

- 市販のおにぎり

※包装をはずします。

- 市販の調理済み食品

※別の容器に移し換えます

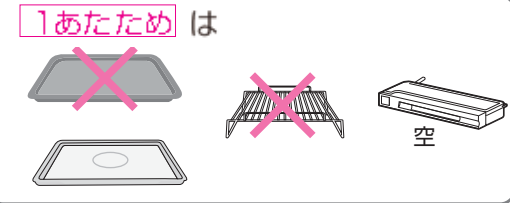
あたためられる食品と上手なあたためかた

■1回であたためられる量は、食品と容器を合わせて100～1800gです。
（食品と容器の分量は同じくらいの分量が目安です。）
■わが家流であたためられる食品の量は1人分です。→ P.32

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	オート調理 1あたため（あたためスタート 1回押し） ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる	オート調理 2解凍あたため（あたためスタート 2回押し） ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる
ごはんもの	**ごはん・おにぎり** スピーディーにあたためたいとき 1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。 おにぎりは皿にのせる。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かきまぜる。	**冷凍ごはん・おにぎり** 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 **冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。	**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
焼きもの	**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。	——
	ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。
炒めもの	**野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かきまぜる。	**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かきまぜる。
煮もの	**野菜の煮もの・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。	——
	煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	——
蒸しもの	**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。 加熱後かきまぜる。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える） 仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。	**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かきまぜる。
	みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。 陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。	

異なる2品(冷蔵や常温のもの)を同時にあたためる

準備 2品を、テーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 を押してスタートする

 を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する

(加熱時間を表示する前に調節します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

異なる2品(冷蔵や常温のもの)をあたためる(1あたためを使います。)

●あたためられる食品
冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量
・1品の分量は約100〜300ｇです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し､片方は0.7〜1.3倍程度です。
(例:ごはん150ｇとお総菜100〜200ｇ)
(この分量以外はオート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。)

●容器の大きさ
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
・生クリーム、バターなどの油脂分の多いものが入った食品
・塩分の多いスープ、みそ汁など温度が上がりにくい食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかきまぜます。

食品の種類や保存状態(常温･冷蔵)によって仕上がり調節を使い分けます。➔ P.23

次の場合はうまくあたたまりません

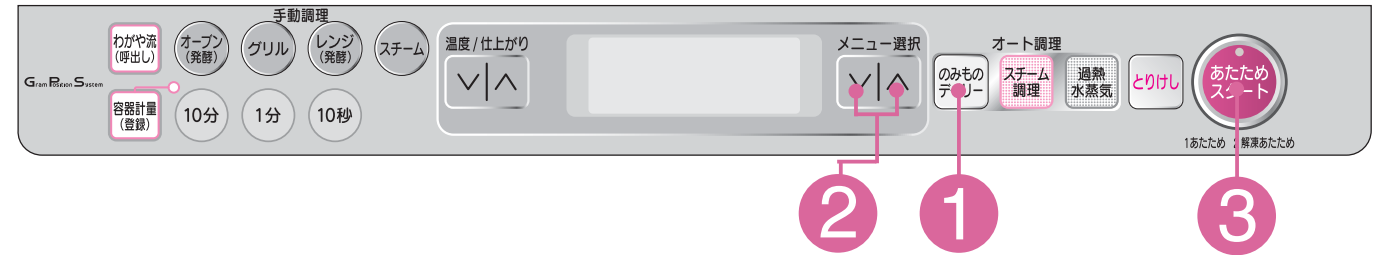
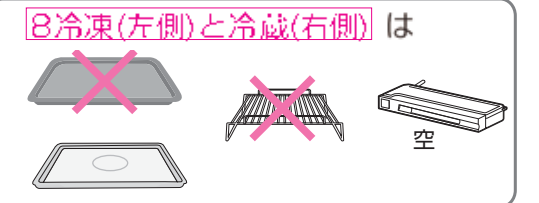
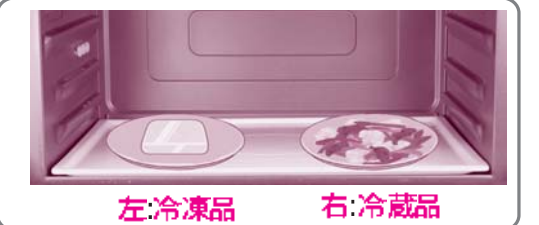
●冷凍保存した食品
1品ずつオート調理の2解凍あたためであたためます。

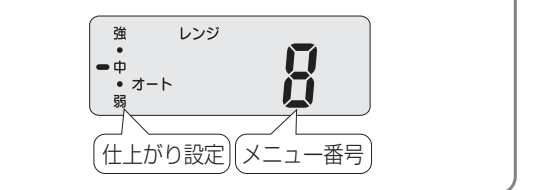
●2品同時あたために向かない組合せの例
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
(例:スープと砂糖を入れたコーヒー)
・汁気の多い食品と少ない食品
(例:シチューとパン)
手動調理で様子を見ながら加熱します。➔ P.34

●牛乳、お酒などののみものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけをオート調理の6牛乳 7お酒であたためてください。

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。➔ P.22
手動調理で様子を見ながらあたためてください。

異なる2品(冷凍と冷蔵)を同時にあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートの左側に冷凍食品、右側に冷蔵食品を間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 を押す

2 を押し メニュー番号「8」を選択する

 を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

オート調理 8 冷凍(左)と冷蔵(右) のコツ

●食品の種類によって置く位置を変えます。
右側は、冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。左側は冷凍ごはんや調理済み冷凍食品を加熱します。(冷凍と常温では、常温が熱くなりすぎるため上手にあたためられません。)

●食品の分量は ➔ P.24

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。

●容器の大きさ ➔ P.24

●上手に仕上げるには ➔ P.24

●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。➔ P.22
手動調理で様子を見ながらあたためてください。

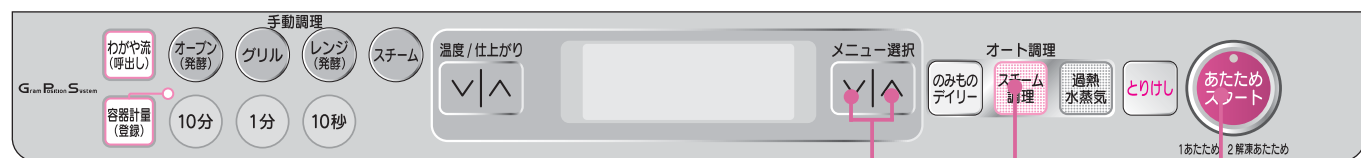
●牛乳、お酒などののみものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけをオート調理の6牛乳 7お酒であたためてください。

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかきまぜます

オート調理 オート調理であたためる

スチーム調理
15 スチームあたため 18 天ぷらあたため
16 中華まん(冷蔵) 19 解凍
17 中華まん(冷凍) 20 茶わん蒸し

スチームでお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉めて給水タンクをセットする

15スチームあたため は
満水

16中華まん(冷蔵)～18天ぷらあたため は
満水

1 を押す

2 メニュー選択 を押し、希望のメニュー番号を選択する

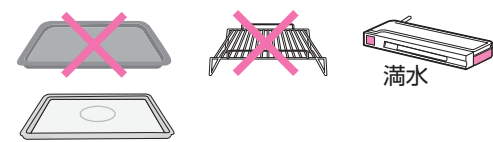
温度/仕上がり を押し、お好みにより希望の仕上がりを調節する

仕上がり設定 メニュー番号

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後給水タンクを空にします。

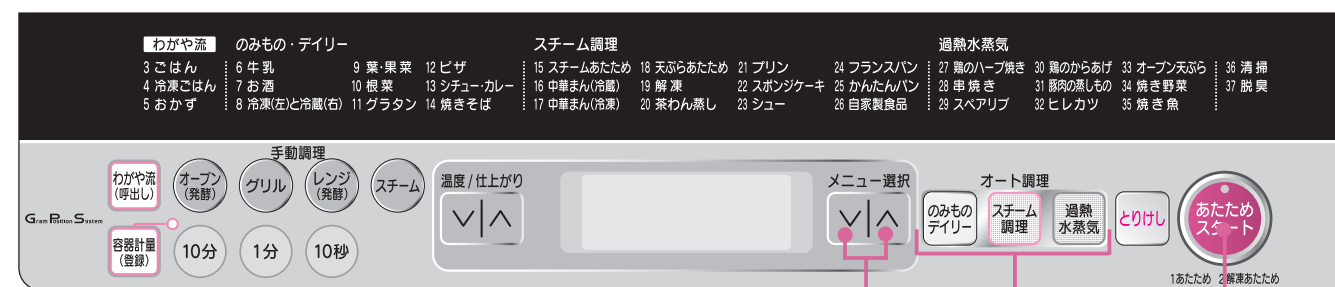
※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をよくふき取ります。 →P.46

オート調理 15スチームあたため のコツ

スチームで包み込んでふっくらあたためます。

- ラップなどのおおいはしません。
  スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。
- 1あたため より加熱時間は長くかかります。
- 冷蔵室から出したものは 仕上がり調節 やや強 で加熱します。
- 調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません。2解凍あたため を使ってください。
- 冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。2解凍あたため を使ってください。

オート調理 予熱なしメニューで調理する

6牛乳、7お酒、9葉・果菜～11グラタン、13シチュー・カレー、14焼きそば、19解凍～22スポンジケーキ、25かんたんパン～35焼き魚

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

1 ボタンを選択する

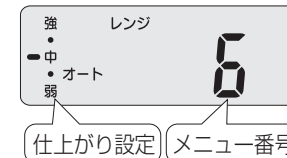
2 メニュー選択 を押し、希望のメニュー番号を選択する

温度/仕上がり を押し、お好みにより希望の仕上がりを調節する

※6牛乳、7お酒 は仕上がり設定の目盛を記憶します。

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をよくふき取ります。→P.46

調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき(脱臭)」→P.47 を参照して 37脱臭 で加熱してください。

オート調理 6牛乳 のコツ

●1回であたためられる分量は1～4杯(本)です。

1mL=1cc

のみものの種類	1杯分の分量
牛　乳	200mL（冷　蔵）
コーヒー	150mL
水	180mL
お　茶	180mL

●容器の7～8分目が適量です。
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので手動調理で加熱します。
➔ P.35、45

●牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。

●牛乳びんでの加熱はできません。

●2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

●お酒のコツは➔ P.56

オート調理 9葉・果菜 10根菜 のコツ

水気を切らずにラップでぴったりと包みテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
皿などの上にのせて加熱すると加熱しすぎの原因となります。➔ P.50

加熱できる分量は 9葉・果菜 で100～500g 10根菜 で100～1000gです。

9 葉・果菜

葉菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの

花菜

カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの

10 根　菜

根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられるもの

⚠注意

（火災の原因になります）
分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔ P.34

● クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。

オート調理 19 解凍 のコツ

●冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。（冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。）
●一度に解凍できる分量は、100～1000gです。
分量が多すぎると「ピピピッ」となり、表示部に「E03」が表示され、解凍されません。分量を減らしてください。
●給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で「給水」表示が点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。
●加熱室は冷ましてから使ってください。
加熱室やテーブルプレートが熱くなっている場合は、発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。
●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。
●形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍してください。
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。
アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れるおそれがあります。

●発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍してください。
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
●解凍後そのままくしばらく置き自然解凍をします。

次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。➔ P.34

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4～5分です。

レンジ 200W で加熱する。

● 分量が100g未満の場合
● バラバラになって凍っているもの
● 解凍が足りなかったとき
● －20℃以下の冷凍食品
（オート調理で加熱不足の場合）
冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。
レンジ 100W で加熱する。

100g未満

● とけかけている食品

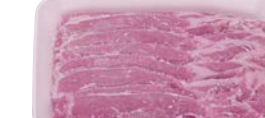
とけかけている部分

レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

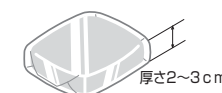
オート調理 19解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：19解凍 仕上がり調節 弱

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：19 解凍

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 やや強 に合わせて解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

厚さ2～3cm

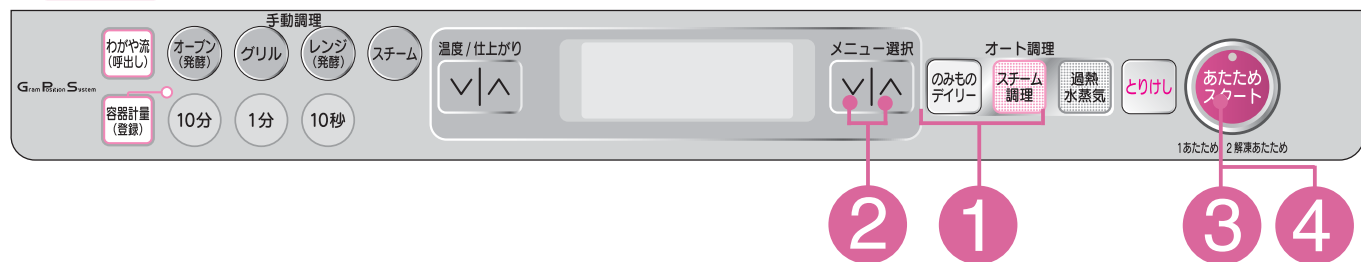
●ラップなどでピッタリ密封をします。
●魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
●バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。
●熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。

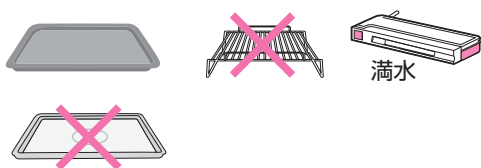
●ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。）
●野菜は
固めにゆで、水気をよくきって1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

オート調理 予熱ありメニューで調理する

12 ピザ	21 プリン	24 フランスパン
13 シチュー・カレー	22 スポンジケーキ	25 かんたんパン
14 焼きそば	23 シュー	26 自家製食品

12ピザ 23シュー 24フランスパン

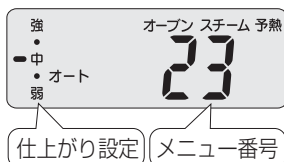
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 ドアを開閉して電源を入れる

12ピザ 23シュー 24フランスパンは

満水

1   ボタンを選択する

2 メニュー選択 を押し、希望のメニュー番号を選択する

温度/仕上がり を押し、お好みにより希望の仕上がりを調節する

仕上がり設定 メニュー番号

3 を押す（予熱を開始します）

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは（あたためスタート）を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

4 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をよくふき取ります。→P.46

注意

（やけどの原因になります）
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

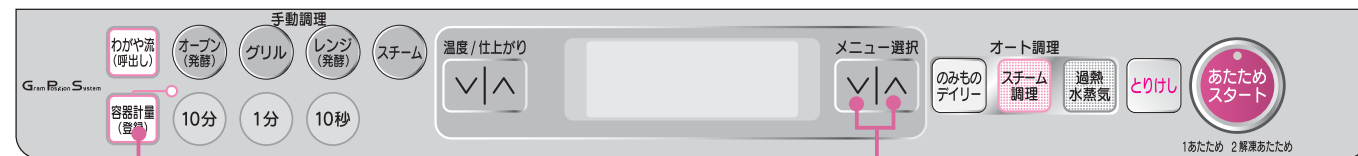
- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児がふれないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

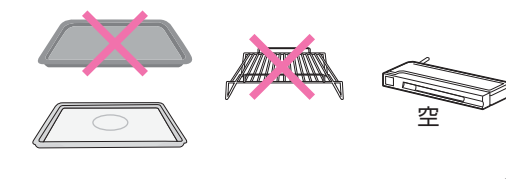
わがや流あたため（3ごはん～5おかず）

わがや流：3 ごはん / 4 冷凍ごはん / 5 おかず

「わがや流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

容器登録のしかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録したい容器を、空の状態でテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

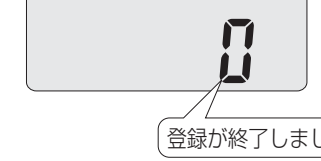
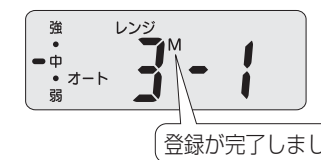
3ごはん～5おかずは

1 例：3ごはんのあたために使用する容器を容器番号「1」に登録する

 を押す

2 メニュー選択 を押し希望のメニュー番号と容器番号を選択する

3 を押して登録する

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が終り表示部に「M」が表示されて登録が終ります。

登録が完了しました

- 同じメニュー番号の容器番号に別の容器を登録すると前回の登録の内容は消えます。
- 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- （わがや流）を3秒間押すと、登録した3ごはん～5おかずまでの内容を全て消すことができます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を消すことはできません。

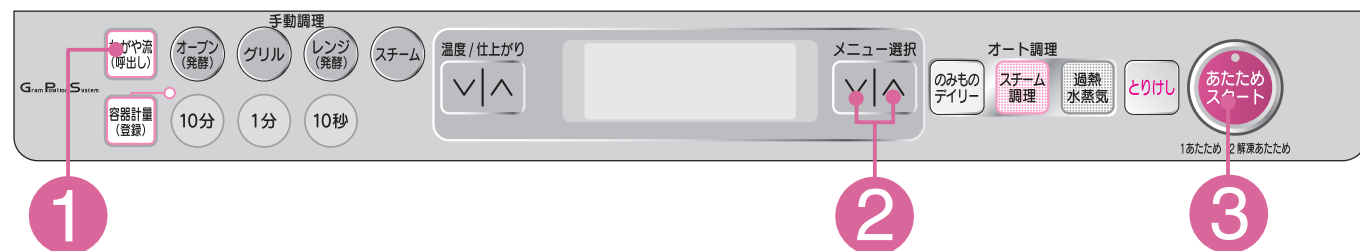
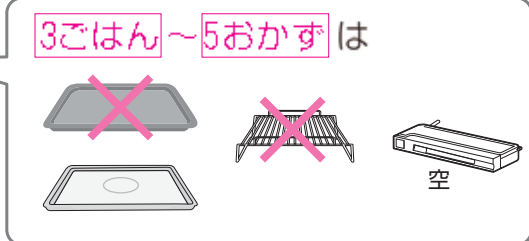
登録できるメニューと容器番号

メニュー番号	容器番号
3ごはん	1～4
4冷凍ごはん	1～2
5おかず	1～4

- 例として3ごはんでは、1～4にそれぞれ1種類、合計4種類の容器が登録できます。
- 3ごはん～5おかずまで10種類の容器が登録できます。
- 容器計量せずにあたためた場合、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さの加熱時間で計算します。

登録した容器を使って食品をあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分(1回分)が適量です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央にに置き、ドアを閉める

3ごはん～5おかず は …… 空

1 わがや流(呼出し) を押す

2 メニュー選択 ∨|∧ を押し 登録したメニュー番号と容器番号を選択する

ごはんをあたためる場合

温度/仕上がり ∨|∧ を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

● 仕上がり調節の設定を記憶します。

※目安の重さを約3秒間表示します。

※ 上表の分量は、1人分です。

メニュー	食品の分量	あたためのコツ
3ごはん	100～300 g	→ P.23
4冷凍ごはん	100～300 g	→ P.23
5おかず	100～500 g	→ P.23

※3ごはん は常温、5おかず は冷蔵を基準に加熱時間を設定しています。
※冷蔵のごはん、常温のおかずは 1あたため で加熱します。
※常温は約20℃、冷蔵は約0～約5℃、冷凍は約-18℃を基準にしています。
※冷蔵の汁もの、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、様子を見ながら手動調理で加熱します。→ P.35,45

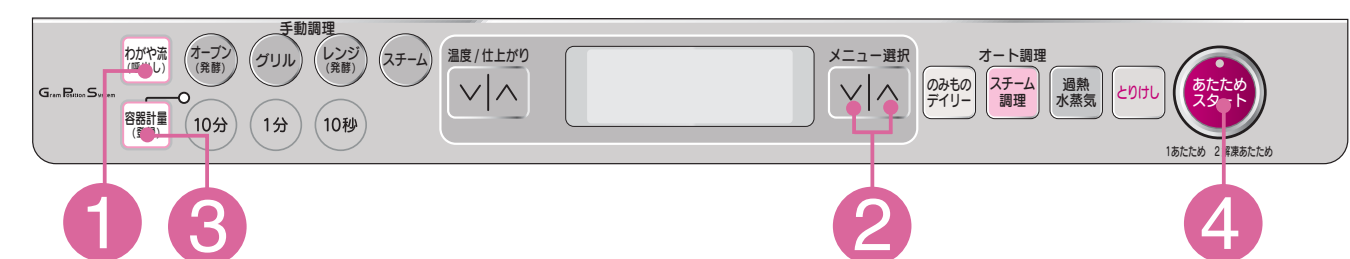
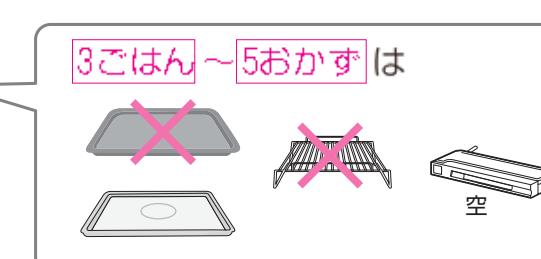
同程度の大きさ、形状であれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

●容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
●食品の種類、分量も同じにしてください。
●食品の分量は上表の2倍が目安です。
●食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。(右図参照)
●食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。

3個以上を同時に登録して使うことはできません。(加熱むらとなり上手にあたたまりません)

容器の重さを登録しないであたためる

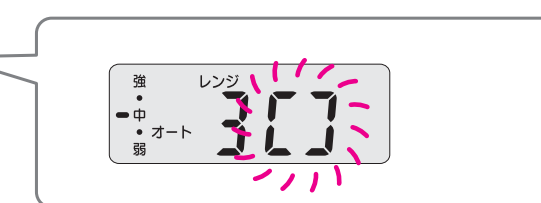
お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに仕上げることができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 空の容器を、テーブルプレートの中央にに置き、ドアを閉める

3ごはん～5おかず は …… 空

1 わがや流(呼出し) を押す

2 メニュー選択 ∨|∧ を押し 希望のメニュー番号と容器「ー」を選択する

3 容器計量(登録) を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が終ります。

ドアを開け、計量した容器に食品を入れテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

温度/仕上がり ∨|∧ を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

容器を登録しない場合、仕上がり設定は記憶されません。

手動調理(レンジ加熱)

食品を一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。スチーム レンジ 発酵 の操作方法は➔ P.42を参照してください。

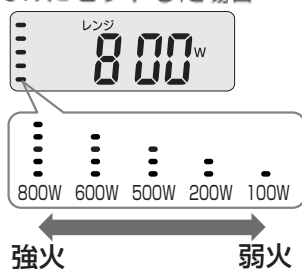
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 を押し、出力(W)を選択する

■ボタンを押すごとに切り替わります。

ワット数選択

→ 800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
スチーム発酵 ◀ 100W ◀

2   10秒 を押し、時間を設定する

800W (最大設定時間10分)
600W 500W (最大設定時間19分50秒)
200W 100W (最大設定時間90分)

3

を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

レンジ加熱では加熱しない。
(破裂のおそれがあります)

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

(※生卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。

食品100g当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒～1分20秒	40秒～50秒	めん類	――	40秒～50秒
	根菜	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	汁もの(みそ汁・スープなど)	――	1分10秒～1分30秒
魚介類		1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	のみもの(お酒・牛乳など)	――	20～40秒
肉類		1分40秒～2分	50秒～1分10秒	パン・まんじゅう	――	20～40秒
ごはん類		――	20～40秒	ケーキ	40秒～50秒	――

※ レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。(常温約20℃のとき)

●レンジ 1000W は手動調理では設定できません
レンジ 800W で加熱します。オート調理の 1あたため 、2解凍あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

下準備をする はじけや飛び散りをふせぎます。

●イカやタコは表面に切り目を入れる
※レンジ 200W で加熱時間をひかえめにします。

●殻付きの栗やぎんなん

※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

●ひじき
※レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

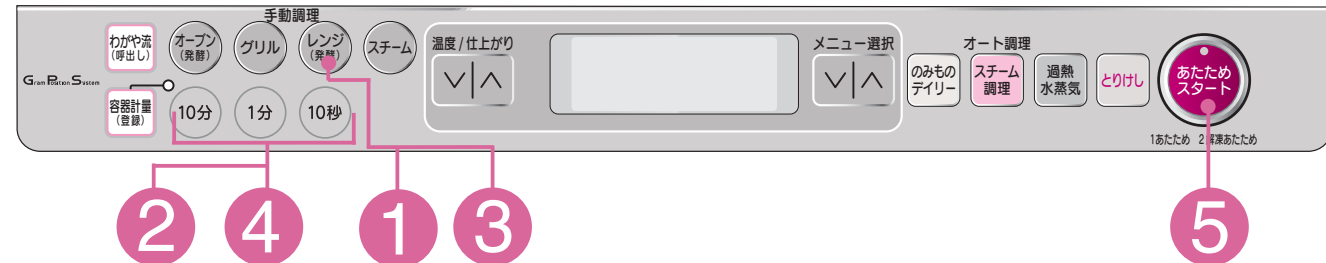
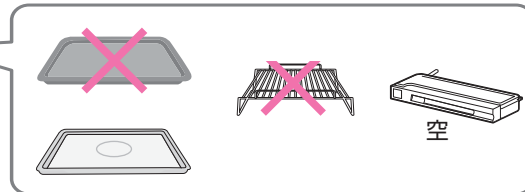
●さいの目野菜(にんじんなど)
※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

●とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかきまぜる

手動調理(レンジ加熱)

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ(発酵)を押し 800W または 600W、500Wを選択する

■ボタンを押すごとに切り替わります。

ワット数選択
800W ► 600W ► 500W ► 200W ► 100W ► スチーム発酵 ► 800W

例:800Wにセットした場合 800W

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間19分50秒)

例:7分にセットした場合 7分00秒

3 レンジ(発酵)を押し 200W または 100W を選択する

例:200Wにセットした場合 200W

4 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:30分にセットした場合 30分

5 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

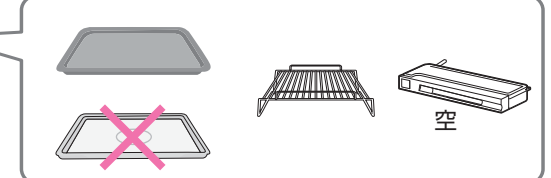
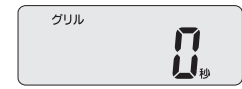
手動調理(グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつける調理

切り身の魚や串焼き、焼きとりなどを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り出し、食品をのせた焼網と黒皿を入れ、ドアを閉める

1 を押す

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間40分)

例:15分にセットした場合 15分00秒

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。
※ 40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

⚠ 注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。

グリル の上手な使いかた

角皿と焼網を使い分けて
肉や魚は角皿にのせた焼網に並べて中段または下段に入れて焼きます。

途中で裏返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

並べかたは
魚や肉類は焼網に並べます。

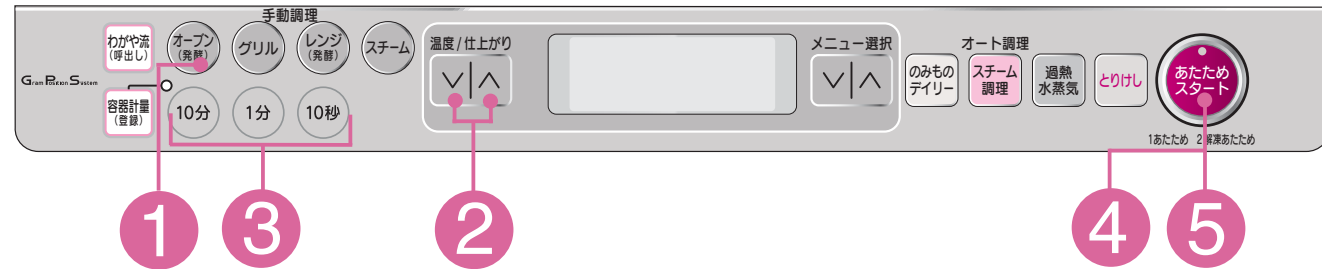
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。
■加熱時間を変えるときは温度/仕上がり ∨|∧ を押すと、1分単位で増減できます。
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

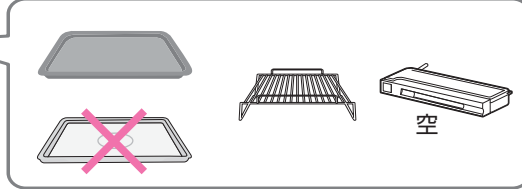
※トーストや焼きもち、丸身の魚は焼けません。

手動調理(オーブン加熱)

予熱ありの使いかた

先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り出し、食品をのせた黒皿を用意する

空

1 を押し 予熱「あり」を選択する

■ ボタンを押すごとに
予熱あり➡予熱なし➡予熱あり
の順に選択できます。

設定 オーブン 予熱 160℃

2 を押し、温度を設定する

100℃～210℃・250℃(10℃単位)まで設定できます。

例:200℃にセットした場合

3   を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:30分にセットした場合

4 を押す (予熱を開始します)

予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

■予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

5 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

加熱のポイント

追加加熱などで予熱が不要なとき

予熱なしの使いかた ➔P.40 の方法で行います。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

■ 加熱中に オーブン を押すと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり ∨|∧ を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

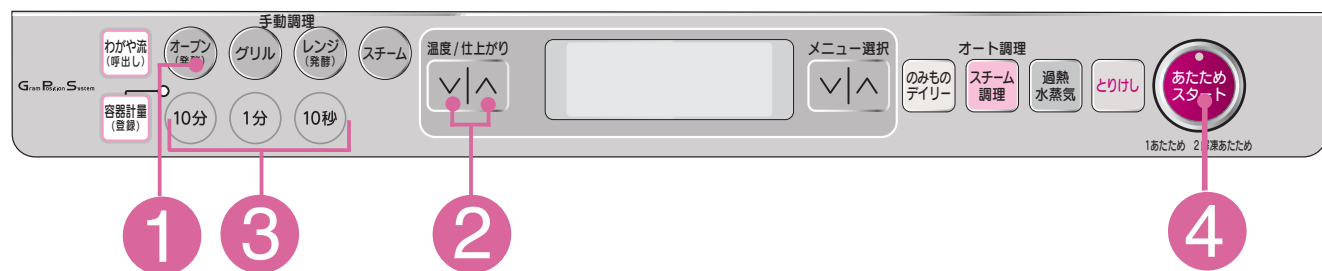
■ オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり ∨|∧ を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

手動調理

手動調理(オーブン加熱)

予熱なしの使いかた

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り出し、食品をのせた黒皿を入れドアを閉める

空

1 オーブン(発酵) を押し、予熱「なし」を選択する

■ボタンを押すごとに
予熱あり➡予熱なし➡予熱あり
の順に選択できます。

2 温度/仕上がり ∨|∧ を押し、温度を設定する

100℃から250℃まで設定できます。

例:200℃にセットした場合

3 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:30分にセットした場合

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

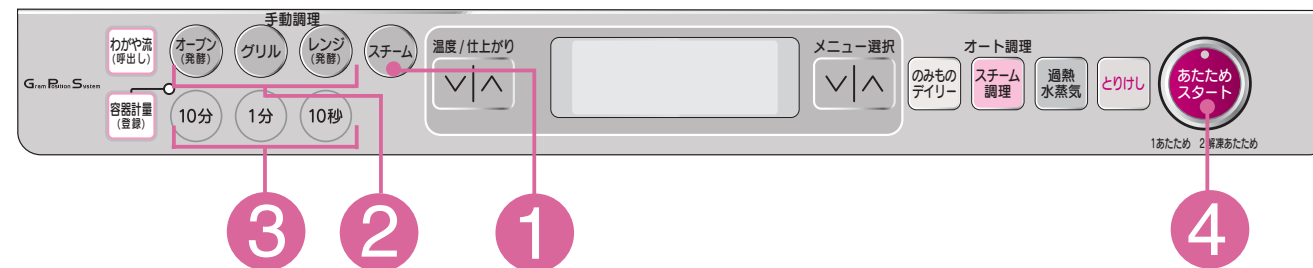
250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。➔P.39

手動調理(スチームとの組み合わせ)

スチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱に合わせた付属品を入れ給水タンクに水を入れドアを閉める

1 スチーム を押す

2 希望の加熱方法を選択し、押す

オーブン(発酵) グリル レンジ(発酵)

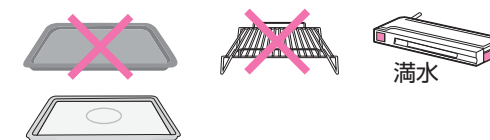
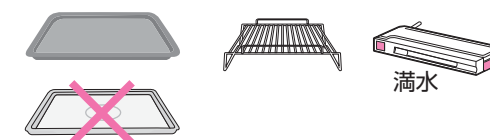
3 10分 1分 10秒 を押し 加熱に合わせ、時間を設定する

スチーム・レンジ ……… 最大設定時間19分50秒
スチーム・グリル ……… 最大設定時間40分
スチーム・オーブン ……… 最大設定時間90分

スチーム・オーブン
※予熱なしオーブンとの設定になります。
予熱ありオーブンとの設定はできません。

4 を押してスタートする

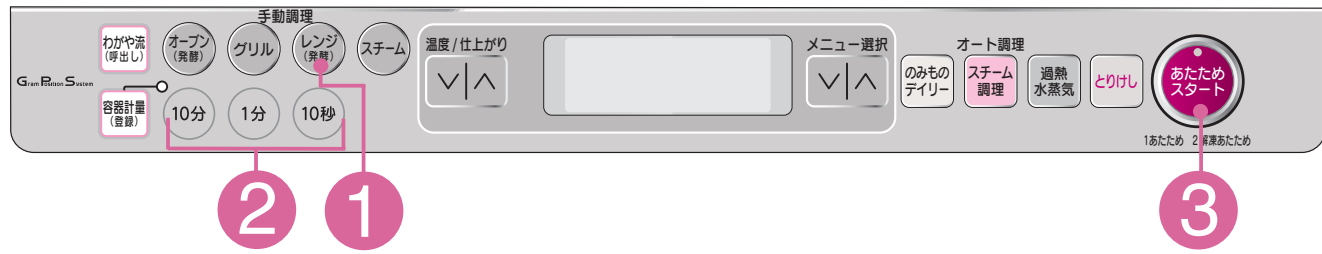
終了音が鳴ったら食品を取り出す。

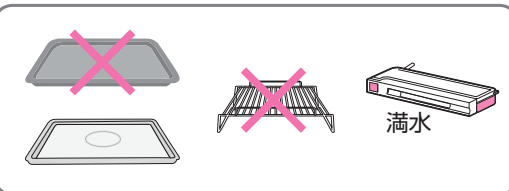
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.46

手動調理(発酵)

レンジスチーム発酵(レンジ6回押し)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

かんたんパンの生地など少量の発酵が手早くできます。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める

満水

1 レンジ(発酵) を6回押し「スチーム発酵」を選択する

■ボタンを押すごとに切り替わります。

スチーム発酵選択

800W▶ 600W▶ 500W▶ 200W
スチーム発酵◀ 100W

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:10分にセットした場合

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→P.46

レンジ スチーム 発酵のコツ

▶ つづく

(やけどの原因になります)
加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

●黒皿を使って レンジ スチーム 発酵 はできません。
火花(スパーク)の原因となります。

●メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ボタンを使い分けます。(右表参照)
レンジ スチーム 発酵 は温度/仕上がり ∨|∧ で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり ∨|∧ を誤って設定すると上手に仕上がりません。

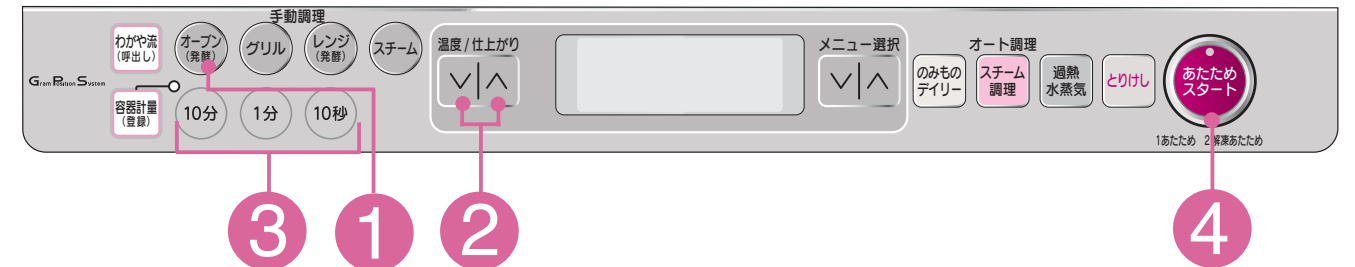
●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン 予熱なし で温度/仕上がり ∨|∧ を押して オーブン スチーム 発酵30℃～45℃ に合わせ様子を見ながら行ってください。

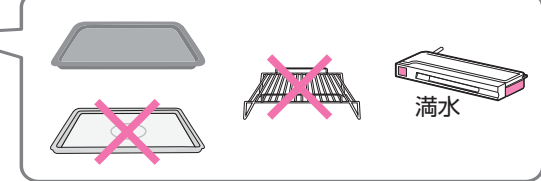
レンジ スチーム 発酵 メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ スチーム 発酵	中	かんたんパン	→P.84
	中	グラハムパン カレーパン	→P.85
	中	ピザ各種	→P.73
	やや弱	ヨーグルト	→P.86
	弱	カスピ海ヨーグルト	→P.86

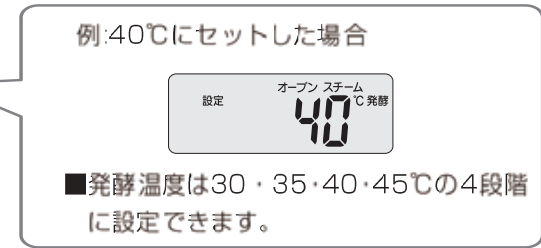
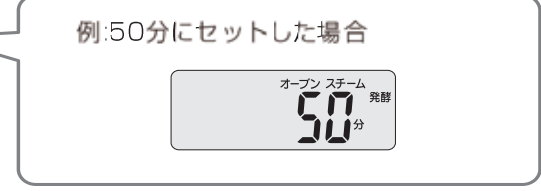
オーブンスチーム発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

パンの生地などの発酵をします。

準備 テーブルプレートを取り出し、食品をのせた黒皿を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める

満水

1 オーブン(発酵) を押し、予熱「なし」を選択する

■ボタンを押すごとに
予熱あり➡予熱なし➡予熱あり
の順に選択できます。

2 温度/仕上がり ∨|∧ を押し、発酵温度を設定する

例:40℃にセットした場合

■発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。

3 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

例:50分にセットした場合

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→P.46

レンジ スチーム 発酵のコツ

▶ つづき

料理集に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を レンジ スチーム 発酵 で行う場合は・・・

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒皿や金属製の容器は使えません。)

●かんたんパン →P.84 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

●二次発酵は黒皿を使います。レンジ スチーム 発酵 ではできません。オーブン スチーム 発酵 で行います。

レンジ スチーム 発酵 仕上がり調節中 で・・・

メニュー・記載ページ	分 量	一次発酵時間
バターロール →P.81	10個分	20～30分
山形パン →P.83	各1型分	
フランスパン バタール・クーペ エピ・ベーコンエピ シャンピニオン →P.82・83	1本・2個 各2本 9個	

手動調理

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 （野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は のみもの・デイリー 9葉・果菜 で。
根菜は、のみもの・デイリー 10 根菜 で加熱します。

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安(レンジ 800W) 分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
葉菜	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
果・花菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
果・花菜	アスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。			
果・花菜	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
果・花菜	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g	3分30秒～4分50秒	
果・花菜	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	2分10秒～2分40秒	
根菜	にんじん	さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	200g	3分～3分30秒	有
根菜	さつまいも	オート調理の場合は やや弱 にする。			
根菜	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
根菜	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから、酢をふりかけて加熱する。			
根菜	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	150g	約3分30秒	
			300g	4分50秒～5分30秒	

レンジ調理 （生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

レンジ調理 （ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分20秒～1分40秒	－
さやいんげん	100g	約1分40秒	－

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理 （冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さの固まり）	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分20秒～1分40秒	－
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	300g	4分30秒～5分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(→ P.35「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」参照)水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「－」はおおいのなしを示す。

レンジ調理 （ごはん、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯(150g)	40秒～50秒	－
ごはん類／めん類	おにぎり	1個(150g)	約50秒	－
ごはん類／めん類	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	－
ごはん類／めん類	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	－
焼きもの	焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
焼きもの	ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	－
揚げもの	フライ	2～4個(100g)	30～40秒	－
揚げもの	コロッケ	2個(150g)	40秒～50秒	－
炒めもの	野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分20秒	－
炒めもの	八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	－
煮もの	野菜の煮もの	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	－
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
蒸しもの	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	－
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	－
汁もの	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
汁もの	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	－
のみもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分20秒	－
のみもの	コーヒー	1杯(150ml)	約1分	－
のみもの	お酒	1本(180ml)	40秒～50秒	－
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	－
パン類	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	－
パン類	バターロール	2個(80g)	約20秒	－
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
まんじゅう	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	－

スチーム・レンジ調理 （ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチーム レンジ	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	－
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	－
肉まん	1個(100g)	1分30秒～2分	－
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	－
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	－
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	－
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	－
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	－
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	－
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	－
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	－
冷凍シューマイ	15個(240g)	7～9分	－
冷凍肉まん	1個(100g)	2～3分	－
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	－
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	－

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり	加熱時間 予熱なし	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン	4皿	中段	210℃	24～30分	28～34分	72
ピザ	ピザ カルツォーネ	黒皿1枚	中段	200℃	16～20分	－	73
ケーキ・お菓子	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	150℃	34～38分	40～45分	76
ケーキ・お菓子	デコレーションケーキ	直径18cm	下段	150℃	40～46分	40～50分	76
ケーキ・お菓子	デコレーションケーキ	直径21cm	下段	150℃	48～54分	50～60分	76
ケーキ・お菓子	シュークリーム	8個	下段	200℃	30～35分	－	80
パン	フランスパン (バタール/クーペ/エピ/シャンピニオン)	黒皿1枚	下段	210℃	43～53分	－	82・83
パン	かんたんパン	8個	下段	180℃	19～24分	24～28分	84・85
パン	グラハムパン	1個	下段	180℃	19～24分	24～28分	84・85
パン	カレーパン かんたんあんパン	各8個	下段	180℃	19～24分	24～28分	84・85

- テーブルプレートを取り出し黒皿を皿受棚に入れて使用します。

※ 作りかたは、記載ページを参照してください。
※ 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、黒皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の2/3～3/4が経過してからにしてください。
※ 市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

手動調理をするときの加熱時間

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

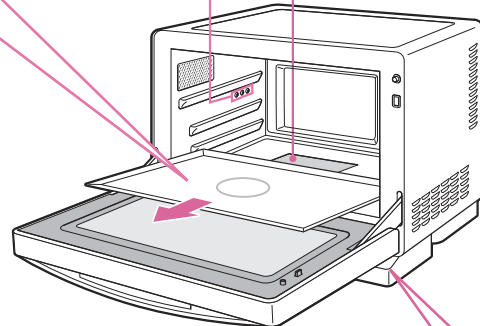
●ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り出し、市販のクリームクレンザー（研摩剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

加熱室内壁・前面ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふきとります。
●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。
●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

外側

やわらかい布でふきとります。

●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

つゆ受け

割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふきとってください。

焼網・黒皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。

給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

⚠注意

（さびる原因になります）
黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

（けが・破損の原因になります）
テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

（さび、感電、故障の原因になります）
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

（傷・変形の原因になります）
操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

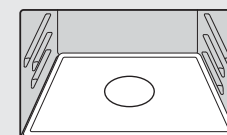
（火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります）
加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

（けが・破損の原因になります）
テーブルプレートに衝撃を加えない。

水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

2 過熱水蒸気 を押し、メニュー選択 ∨∧ を押して 36清掃 を選択する

（表示：スチーム 36）

3 あたためスタート を押してスタートする

（表示：スチーム 3分00秒）

終了音が鳴ったら水抜きが終わる

（表示：0）

加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

⚠注意

（やけど・けがの原因になります）

● 36清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。
加熱終了後も、一部過熱水蒸気が出ていることや、お湯がとび出すことがあります。

● 36清掃 の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない。
スチーム噴出口の近傍は熱くなります。
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

においが気になるとき（脱臭）

37脱臭 を選択します。 ・・・・・・・

操作の手順は「1 空焼き（脱臭）を行う」を参照してください →P.16

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れを取り、においを軽減することができます。
※油の焼けるにおいや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター（オーブン加熱）の高熱で高温にし、加熱室に残った油やにおいの成分を分解して加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふき取ってください。（高温により発煙、発火のおそれがあります。）

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
（給水タンクの使いかた →P.17）

2 過熱水蒸気 を押し、メニュー選択 ∨∧ を押して 36清掃 を選択する

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で掃除する

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取る

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ（本体内部）の水抜きを行う
操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください。

料理が上手にできないとき

調理を上手に仕上げるために　月に1度は0点調節をしてください。→P.16

ごはんのあたため

症状	対処
ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器･磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ● 1あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためてください。 ●わがや流で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げることができます。
15 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	● 15スチームあたため を使うか、1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●わがや流で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げることができます。

解凍

症状	対処
解凍不足でかたい	●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がり調節が必要です。仕上がり調節 弱 はさしみ用です。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。　魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。 ●さしみを解凍する場合は、19解凍 仕上がり調節 弱 に設定します。→P.29

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

症状	対処
食品をあたためても熱くならない	● 1あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって｢仕上がり調節｣を使い分けます。→P.23
食品をあたためると熱くなりすぎる	●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。 ●わがや流で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げることができます。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがあるものはラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。→P.23 ●加熱後、かきまぜます。
冷凍食品があたたまらない	● 2解凍あたため であたためます。→P.23 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

牛乳のあたため

症状	対処
牛乳が熱くなりすぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 600W であたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●ボタンをまちがえていませんか。1あたため で加熱すると熱くなります。 ● 6牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認し、お好みにより調節してください。。
牛乳がぬるい	●牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 ● 6牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認し、お好みにより調節してください。。

料理が上手にできないとき(つづき)

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。(皿などの上にのせて加熱すると加熱しすぎの原因になります。) ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100〜500g、じゃがいもなどの根菜は100〜1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類が加熱不足になった	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.76 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、まぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりまぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。➔P.45 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い	●分量は正しくはかりましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.80 を参照し、作りかた❷のバターと水の加熱のとき、充分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー、バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある(バターロール)	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トーストや焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

	現　象	原　因
動作しない	電源が入らない あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない 加熱しない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。)➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	とりけしキーを押し表示部に「M」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されました。電源プラグを抜いて、約5秒たってから差し込みなおしてください。
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。➔P.87
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ･･･」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱のとき「ボコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後や とりけし を押した時、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり∨を3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。➔P.15
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
	はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。➔P.16
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残ったものです。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

お困りのときは(つづき)

	現　象	原　因
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.46
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン予熱中に[あたためスタート]を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	オーブンのとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
	自動での調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。➔P.16
	オーブン加熱中に庫内底面にあるカバーが膨らむ	高温のため仕切り板が膨らみますが、庫内が冷えると元に戻ります。しわが入ることがありますが故障ではありません。
	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.45
	過熱水蒸気が出ているのがわからない	過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	確認するところ	直しかた
C 00	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、[とりけし]を押します。数秒後、0点調節が完了します。➔P.16
C 01	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、[とりけし]を押します。数秒後、0点調節が完了します。
C 02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットします。
C 03	●19解凍の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。➔P.29
C 11	●わがや流の容器計量中にドア開けました。	ドアを閉めて[容器計量(登録)]を押します。約6秒後に容器計量が完了します。➔P.31
C 09	●オーブン、グリル加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされています。	テーブルプレートを取り出して黒皿を皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。➔P.17
H※※ ※※は2けたの数字が表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	[とりけし]を押します。(「H※※」の表示は消えます。)または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。➔P.87

料理集 もくじ

あたため

スチーム調理

ゆでもの

焼きもの

揚げもの

煮もの

炒めもの

豚肉の蒸しもの

蒸しもの

ごはんもの

朝食メニュー

グラタン・ピザ

自家製食品〔肉〕

自家製食品〔魚、果物〕

スイーツ

パン

ヨーグルト

■加熱時間 約5分 5分を目安にして加熱します。
5～10分 5～10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次のとおりです。
容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけたものです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	－	－	120

あたため

オート調理
のみもの デイリー　レンジ
6 牛乳
テーブルプレート
給水タンク 空

牛乳のあたため

加熱時間の目安（200mL）約1分30秒

牛乳はマグカップやコップに入れて のみもの・デイリー 6牛乳 であたためる。

〔ひとくちメモ〕
●牛乳のあたためのコツ ➔P.28

オート調理
のみもの デイリー　レンジ
7 お酒
テーブルプレート
給水タンク 空

お酒のあたため

加熱時間の目安（徳利・130mL）40～50秒
（コップ・180mL）50秒～1分

お酒はコップまたは徳利に入れて のみもの・デイリー 7お酒 であたためる。

〔ひとくちメモ〕
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

お酒を上手にあたためるコツ

●一度にあたためられる分量は1～4本です。
●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
● 1あたため ではあつくなりすぎます。
●仕上がりがぬるかったときは レンジ800W で様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、レンジ出力800Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかきまぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん（標準量） レンジ 800W 3分30秒～4分30秒 袋入りラーメン レンジ 800W 5～6分
カレー・丼ものの具など（アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかきまぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	1あたため
ごはんものなど（真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかきまぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき ➔P.22	1あたため

スチーム調理

オート調理
スチーム調理　レンジ スチーム
15スチームあたため
テーブルプレート
給水タンク 満水

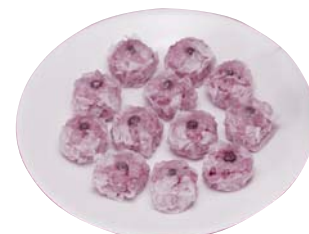
ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約1分40秒

材料
ごはん………………… 1杯（約150g）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどのおおいをしないで スチーム調理 15スチームあたため であたためる。

お総菜のあたため

加熱時間の目安　1人分（約200g）約2分30秒

材料
シューマイや焼きそばなど
………………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどのおおいをしないで スチーム調理 15スチームあたため であたためる。

15スチームあたため のコツ

●コツとポイント ➔P.26
●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。 2解凍あたため を使ってください。

オート調理
スチーム調理　オーブン スチーム グリル
18天ぷらあたため
焼網 テーブルプレート
給水タンク 満水

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約18分

材料
天ぷらまたはフライ
………………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチーム調理 18天ぷらあたため であたためる。

18天ぷらあたため のコツ

●冷凍の揚げものはあたためることができません。
●100g以下のあたためはできません。
●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

オート調理
スチーム調理　レンジ スチーム
19解凍
テーブルプレート
給水タンク 満水

いかの三種盛り

加熱時間の目安　約7分

材料（4人分）
冷凍いか ……………………… 300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子 …½ 腹（約50g）
酒 ……………………………… 少々
〈うにあえ〉
練りうに ………………… 大さじ1
卵黄 ……………………… ½個分
酒 ……………………………… 少々
〈木の芽あえ〉
白みそ……………………… 大さじ1
砂糖、だし汁 ………… 各小さじ1
酒 ……………………………… 少々
木の芽（みじん切り）………… 4枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ スチーム調理 19解凍 仕上がり調節 弱 で解凍する。
❸ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえる。

〔ひとくちメモ〕
• 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
• スチーム調理 19解凍 のコツ ➔P.29

ゆでもの

オート調理	
のみもの デイリー　レンジ 9 葉・果菜	テーブルプレート 給水タンク 空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
ほうれん草 ………………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた
❶ ほうれん草は洗って軽く水気を切り、根元の太いものは十文字に切り込みを入れる。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。

❸ のみもの・デイリー 9葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

オート調理	
のみもの デイリー　レンジ 9 葉・果菜 10 根 菜	テーブルプレート 給水タンク 空

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分

材料(4人分)
さやいんげん …………………… 200g
じゃがいも …………大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) ……… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …¼個(約50g)
Ⓐ パセリ(みじん切り) ……… 大さじ1
Ⓐ レモン汁 ………………… 大さじ1
Ⓐ こしょう …………………… 少々
オリーブ油 ………………… カップ½
レモン(くし形切り) ……………… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み のみもの・デイリー 9 葉・果菜 で加熱してざるに取る。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。のみもの・デイリー 10根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
❸ ボウルにⒶを入れ、かきまぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

焼きもの

手動調理	
オーブン(発酵)　210℃ 50～60分 (予熱なし)	黒皿　中段 給水タンク 空

焼きいも

テーブルプレートを取り出す

材料
さつまいも(1本約250gのもの) … 2～4本

作りかた
テーブルプレートを取り出した後、さつまいもは黒皿に並べて中段に入れ オーブン(2回押し) 210℃ 50～60分 焼き、竹串で刺してみて、通ればでき上がり。

ベークドポテト

材料・作りかた
じゃがいも(1個約150gのもの)4個を焼きいもを参照して焼く。

9葉・果菜、10根菜のコツ (他の野菜は ➔ P.44)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気を切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

オート調理	
過熱水蒸気　レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル 34焼き野菜	焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水

加熱時間の目安　約29分

野菜の肉巻き焼き

材料
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）
…………………………………… 300g
かぼちゃ､パプリカ(赤､黄)､ヤーコン､オクラ、水菜、グリーンアスパラ、えのきだけ、山芋などの野菜
…………………………………… 約250g
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
❸ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
❹ ③の巻き終わりを下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 34焼き野菜 で焼く。

豚肉と野菜の串焼き

材料
豚バラかたまり肉 …………… 300g
Ⓐ しょうが汁 …………… 大さじ1
Ⓐ にんにくみじん切り …… 小1かけ
Ⓐ 酒 ……………………… 大さじ2
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ2
Ⓐ はちみつ …………… 大さじ1½
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ（赤、黄）など合わせて ………………………… 約250g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚バラかたまり肉をひと口大に切り、Ⓐを合わせた中に1～2時間漬け込む。
❸ ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と②を竹串に刺し焼網に並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 34焼き野菜 で焼く。

野菜のオーブン焼き

材料
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ（赤、黄)、ヤーコン、ブロッコリー、なす、アスパラガス、エリンギ、トマト、カリフラワーなど合わせて
…………………………………… 500g
塩、こしょう ………………… 各少々
オリーブ油、水 …………… 各大さじ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 野菜をひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておく。
❸ 焼網の中央に②を並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 34焼き野菜 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
・パセリ（みじん切り)、オリーブ油大さじ2、ワインビネガー小さじ2をまぜてかけると"野菜のマリネ" になります。
・フレンチドレッシング（塩小さじ1、からし小さじ1、こしょう少々、酢大さじ3、サラダ油大さじ6）に、玉ねぎ½個（みじん切り)をまぜてかけると" ラビゴットソースかけ" になります。

34 焼き野菜 のコツ

●分量は
一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●金串は使わない
レンジ加熱のとき、金串と焼網がふれていると火花(スパーク)が出てこげることがあります。竹串を使ってください。

●加熱が足りないときは
焼網にのせたまま黒皿に移し、テーブルプレートを取り出し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。

●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)

●加熱後、テーブルプレートを取り出すとき
脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

オート調理

過熱水蒸気　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

27鶏のハーブ焼き

焼網 テーブルプレート

給水タンク 満水

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安　約37分

材料

鶏胸肉またはもも肉（皮つき）……2枚（約500g）

Ⓐ
- 塩、こしょう……各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）……各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
❸ ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き［過熱水蒸気］［27 鶏のハーブ焼き］で焼く。

27 鶏のハーブ焼き のコツ

- 一度に焼ける分量は1～3枚分です。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）
- 加熱が足りなかったときは、テーブルプレートを取り出した後、焼網にのせたまま黒皿に移し、、中段に入れ［グリル］で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。

オート調理

過熱水蒸気　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

29スペアリブ

焼網 テーブルプレート

給水タンク 満水

スペアリブ

加熱時間の目安　約34分

材料（2人分）

スペアリブ……約400g（4～5本）
塩、こしょう……各少々

Ⓐ
- トマトケチャップ……小さじ2
- ウスターソース……大さじ1
- 赤ワイン……大さじ3
- しょうゆ……大さじ1
- 豆板醤……小さじ¼
- にんにく（すりおろす）……小½片
- 塩……小さじ¼弱
- こしょう、ナツメグ……各少々

ピーマン、ブロッコリーなどの野菜……約250g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❸ ②は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、まわりに野菜をのせてテーブルプレートに置き［過熱水蒸気］［29スペアリブ］で焼き、野菜と共に盛り合わせる。

29 スペアリブ のコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）
- 加熱が足りなかったときは［レンジ］［500W］で様子を見ながら加熱します。

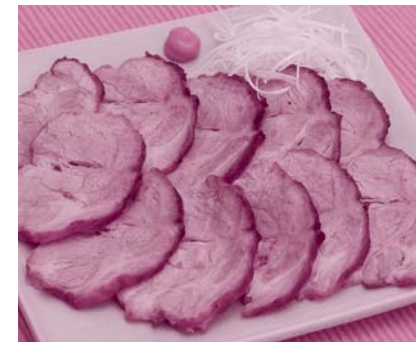
手動調理

170℃ 70～78分

オーブン（予熱なし）

黒皿 中段

給水タンク 空

焼き豚

テーブルプレートを取り出す

材料

豚肩ロース肉（かたまり）……約500g

Ⓐ
- しょうが（みじん切り）……1かけ
- 長ねぎ（みじん切り）……½本
- しょうゆ、酒……各大さじ4
- 砂糖、赤みそ……各大さじ½

作りかた

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おく。

❷ テーブルプレートを取り出した後、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）をぬってから、汁気を切った①をのせ中段に入れ［オーブン］（2回押し）［170℃］［70～78分］焼く。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

〔ひとくちメモ〕
- 豚肉は直径5～7cmのものを使います。
- 竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移しかえてから底面にセットしたテーブルプレートにのせ［レンジ］［500W］で約2分ほど加熱します。

手動調理

210℃ 50～60分

オーブン（予熱なし）

黒皿 中段

給水タンク 空

ローストビーフ

テーブルプレートを取り出す

材料

牛もも肉（かたまり）……約800g
にんにく（すりおろす）……1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ（各薄切り）……各50g
塩、こしょう……各少々
サラダ油……大さじ2

作りかた

❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬる。
❷ サラダ油（分量外）をぬった黒皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせる。
❸ テーブルプレートを取り出した後、②を中段に入れ［オーブン］（2回押し）［210℃］［50～60分］焼く。
❹ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

グレービーソース

作りかた

黒皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープ½個をとく）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。

手動調理

250℃ 28～34分

オーブン（予熱なし）

黒皿 中段

給水タンク 空

ハンバーグ

［レンジ］加熱後テーブルプレートを取り出す

材料（6個分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）…小1個（約150g）
- バター……20g

Ⓑ
- 合びき肉……450g
- パン粉……カップ1
- 牛乳……大さじ4½
- 卵（ときほぐす）……1½個
- 塩……小さじ½
- こしょう、ナツメグ……各少々

トマトケチャップ、ウスターソース……各適量

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ［レンジ］［800W］［約2分40秒］加熱する。あら熱をとり、Ⓑを加えてよくまぜ、6等分する。
❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
❸ テーブルプレートを取り出した後、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて中段に入れ［オーブン］（2回押し）［250℃］［28～34分］焼く。

〔ひとくちメモ〕
- ［スチーム］［オーブン］で焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れ、焼き時間を［30～36分］にします。

オート調理
過熱水蒸気
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
28串焼き
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

串焼き

加熱時間の目安　約37分

材料（4串分）
牛ロース肉（3cmくらいの角切り）…… 200g
にんじん（ひと口大に切り加熱したもの）
…………………… 小½本（約50g）
玉ねぎ（くし型切り）…………………… ½個
ピーマン（半分に切る）……………… 2個
なす（輪切りにして、塩水につける）
…………………………………… 1個
生しいたけ ………………………… 4枚
塩、こしょう ……………………… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。
❸材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。
❹③を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 28串焼き で焼く。

オート調理
過熱水蒸気
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
28串焼き
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

焼きとり

加熱時間の目安　約36分

材料（12串分）
Ⓐ
- 鶏もも肉（1枚約250gのもの、ひと口大に切る）……………… 2枚
- 長ねぎ（4～5cm長さに切る）……2本
- しし唐辛子（種を取る）………… 12本

Ⓑ
- しょうゆ ………………… カップ½
- みりん …………………… カップ¼
- 砂糖 ……………………… 大さじ2～3
- サラダ油 ………………… 大さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷合わせたⒷの中にⒶを漬け込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺しておく。
❸②を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 28串焼き で焼く。

手動調理
オーブン（発酵）
210℃
30～35分
オーブン
（予熱なし）
黒皿　下段
給水タンク
空

ほたて貝ときのこのホイル焼き

テーブルプレートを取り出す

材料（4個分）
ほたて貝 …………………………… 8個
大正えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）………………………… 4尾
生しいたけ ………………………… 4枚
しめじ（小房に分ける）………… 1パック
えのきだけ（小房に分ける）………… 1袋
バター ……………………………… 20g
酒 ……………………………… 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 ……… 各少々

作りかた
❶ ほたて貝は塩水で洗って水気を切り、塩、こしょうをする。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）をぬる。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らす。
❹テーブルプレートを取り出した後、アルミホイルの口を閉じて、黒皿に並べ、下段に入れ オーブン（2回押し） 210℃ 30～35分 焼く。

28串焼き のコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量は串焼きは2～6串、焼きとりは6～12串、豚肉と野菜の串焼きは4～6串です。

●**金串は使わない**
レンジ加熱のとき、金串と焼網が触れていると火花（スパーク）が出てこげることがあります。長めの竹串を使ってください。

●**テーブルプレートのよごれが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因）

●**加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。

焼きもの

オート調理
過熱水蒸気
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
35焼き魚
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

塩鮭

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約38分

材料（4切れ分）
生鮭の切り身（甘塩・1切れ約100gのもの）
…………………………… 4切れ

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 盛りつけたときに上になる方を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、過熱水蒸気 35焼き魚 仕上がり調節 強 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 生鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）に塩をふってから焼くときは、焼網に並べ黒皿にのせ、テーブルプレートを取り出し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。

ぶりの照り焼き

加熱時間の目安　約32分

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら（1切れ約100gのもの・各4切れ）は、たれ（しょうゆ、みりん各カップ¼）に約30分ほど漬けてから 鮭の塩焼きを参照し 過熱水蒸気 35焼き魚 で焼く。

さばのごま焼

加熱時間の目安　約31分

材料（8個分）
さばの切り身（3枚におろしたものを4つに切る）
…………………… 2枚（約300g）
Ⓐ
- しょうゆ ……………… 大さじ2
- 酒 ……………………… 大さじ1
- 砂糖 …………………… 大さじ½
- しょうが（すりおろしたもの）
……………………… 小さじ1

白ごま（粗くきざむ）…………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さばは、合わせたⒶに15分以上漬けて下味をつける。
❸②の汁気を軽く切り、白ごまを全体にまぶす。
❹皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 35焼き魚 で焼き、仕上げに青のり粉（分量外）をふる。

〔ひとくちメモ〕
• さばは、あじに代えてもよいでしょう。その場合仕上がり調節を 弱 にします。

あじのみりん風味

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約28分

材料（8個分）
あじ（3枚におろしたもの ）
…………………………… 8枚（約360g）
つけ汁
Ⓐ
- しょうゆ ……………… 大さじ2
- 砂糖 …………………… 大さじ2½
- 酒 ……………………… 大さじ1
- みりん ………………… カップ¼

白ごま …………………………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつける。
❸ペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 35焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼き、仕上げにごまをふる。

〔ひとくちメモ〕
• あじは、さばに代えてもよいでしょう。その場合仕上がり調節を 中 にします。

35 焼き魚 のコツ

●**分量は**
切り身は2～4切れ（150～400g）まで焼けます。

●**1切れが80g以下のときは**
2切れ以上とし、仕上がり調節 弱 で様子を見ながら加熱します。

●**並べかたは**
焼網の中央に寄せて並べます。

●**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。

●**手動調理の スチーム グリル で焼くときは**
テーブルプレートを取り出した後、給水タンクに満水ラインまで水を入れて、焼網に並べ黒皿にのせ、中段に入れ スチーム グリル で様子を見ながら加熱します。

●**加熱が足りないときは**
テーブルプレートを取り出した後、焼網にのせたまま黒皿に移し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。

焼きもの

揚げもの

オート調理		
過熱水蒸気	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	焼網 テーブルプレート
30鶏のからあげ 33オーブン天ぷら 32 ヒレカツ		給水タンク 満水

鶏のからあげ

加熱時間の目安　約35分

材料（12個分）

鶏もも肉（1枚約250gのもの）……… 2枚
Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ2
- 酒 ……………………… 大さじ1½
- しょうが（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- にんにく（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- こしょう ………………… 少々

片栗粉 ……………………… 大さじ1½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 鶏肉は１枚を６等分してⒶに漬け込み、15分以上おく。
❸ ②の汁気を充分に切ってから片栗粉をまぶす。
❹ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 30 鶏のからあげ で加熱する。

30鶏のからあげ のコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●汁気は充分にきって
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふき取ってください。

●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を 強 にします。

●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。
（火花（スパーク）の原因になります）

●加熱が足りなかったときは
テーブルプレートを取り出した後、焼網にのせたまま黒皿に移し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。

ヘルシー天ぷら
（きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら）

加熱時間の目安　約29分

材料（10個分）

きす（開いたもの）………… 4枚（約100g）
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り
…………………… 各2枚（約150g）
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ１強
卵（ときほぐす）…………………… ½ 個
天かす ……………………………… 約60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
❸ きす、野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
❹ きすは皮を上にして、それぞれ焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 33オーブン天ぷら で加熱する。

33オーブン天ぷら のコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
テーブルプレートを取り出した後、焼網にのせたまま黒皿に移し、下段に入れ、 オーブン （2回押し） 180℃ で様子を見ながら加熱します。

●冷めた天ぷらのあたためは
スチーム調理 18天ぷらあたため であたためます。

●油は使わない
衣は天かすを使います。

●材料は
きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。

●材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

ヒレカツ

加熱時間の目安　約43分

材料（16個分）

豚ヒレ肉（かたまり）……………… 400g
塩、こしょう …………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ１強で作る）…………………………… 適量
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ２強
卵（ときほぐす）…………………… 1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 32ヒレカツ で加熱する。

32ヒレカツ のコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
テーブルプレートを取り出した後、焼網にのせたまま黒皿に移し、下段に入れ、 オーブン （2回押し） 210℃ で様子を見ながら加熱します。

●冷めたヒレカツのあたためは
スチーム調理 18天ぷらあたため であたためます。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎る。

煮もの

オート調理		
のみもの デイリー	レンジ	テーブルプレート
13シチュー・カレー		給水タンク 空

ポークカレー

加熱時間の目安　約55分

材料（4人分）

豚肉（角切りにし、塩、こしょうをする）
……………………………………… 200g
Ⓐ
- じゃがいも（乱切りにして水にさらす）
……………………大１個（約200g）
- 玉ねぎ（くし形切り）
……………………中１個（約200g）
- にんじん（乱切り）……小１本（約100g）

Ⓑ
- カレールー ……小１箱（約120g）
- 水 ………………… カップ2～3

サラダ油 ……………………………… 適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒める。
❷ 容器にⒷを入れて、ふたをする。 レンジ 800W 3分30秒～4分20秒 加熱し、よくかきまぜてルーをとかす。
❸ ②に①を加えてよくかきまぜ、ふたをして のみもの・デイリー 13シチュー・カレー で加熱し、途中で1～2度かきまぜて加熱する。

ロールキャベツ

加熱時間の目安　約55分

材料（4人分）

キャベツ ………………8枚（約500g）
Ⓐ
- 合びき肉 …………………… 200g
- 玉ねぎ（みじん切り） 1/4個（約50g）
- 牛乳 ……………………… 大さじ3
- パン粉………………………………30g
- 卵 ……………………………1/4個
- ナツメグ、塩、こしょう
……………………………… 各少々

Ⓑ
- スープ（固形スープ１個をとく）
………………………… カップ1½
- トマトケチャップ ……… カップ¼
- しょうゆ ……………… 小さじ2
- 塩、こしょう…………… 各少々

玉ねぎ（薄切り）……… 1/4個（約50g）

作りかた

❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み のみもの・デイリー 9葉・果菜 で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気を切る。
❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練りまぜる。
❸②を8等分して俵型にし、広げたキャベツにのせて包む。
❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた（下記の 13シチュー・カレー のコツ参照）とふたをして のみもの・デイリー 13シチュー・カレー で加熱する。

ビーフシチュー

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約86分

材料（4人分）

牛肉（シチュー用3～4cmの角切り）… 400g
塩、こしょう …………………… 各少々
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ１
じゃがいも（乱切りにして水にさらす）
……………………大１個（約200g）
にんじん（乱切り）……中１本（約150g）
玉ねぎ（くし形切り）……中１個（約200g）
Ⓐ
- バター ……………………………… 25g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 40g

Ⓑ
- スープ（固形スープ1½個をとく）
………………… カップ1½～2
- トマトピューレ ………… カップ¼
- 赤ワイン ……………… 大さじ3
- 砂糖 …………………………… 大さじ½
- 塩 ……………………………… 小さじ½
- こしょう ……………………… 少々
- ローリエ …………………………… 3枚

サラダ油 …………………………… 少々
生クリーム……………………………… 適量

作りかた

❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
❷ フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒める。
❸ フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかきまぜ、ひと煮立ちさせる。
❹ 容器に②と③を入れてかきまぜ、ふたをして のみもの・デイリー 13シチュー・カレー 仕上がり調節 強 で加熱し、途中で1～2度かきまぜて加熱する。好みで生クリームをかける。

〔ひとくちメモ〕
- 牛肉はばら、すねなどのかたまり肉を3～4cm角に切るとよいでしょう。
- ひと口大の角切り肉を使う場合や市販のルーを使う場合は、仕上がり調節 中 で加熱します。

13 シチュー・カレー のコツ

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。

●分量は
表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。（この分量以外のオート調理はできません。）

●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れたものを使います。

炒めもの

オート調理
のみもの・デイリー　レンジ
14焼きそば
テーブルプレート
給水タンク 空

焼きそば

加熱時間の目安　約6分

材料(標準量)(1〜2人分)
焼きそば用めん(ソース付き)……… 1袋
野菜ミックス（約250gのもの）…… 1袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）……… 50g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをする。
❷ のみもの・デイリー 14焼きそば で加熱し、かきまぜる。

14 焼きそば のコツ

●分量は
表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●軽くラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安　約6分

材料(標準量)(2〜3人分)
ゴーヤー(にがうり)…… 1本（約200g）
赤ピーマン(種を取り、タテに細切り)
……………………………½個(約50g)
豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)……… 50g
木綿豆腐 ……………………………½丁
卵………………………………………… 1個
Ⓐ しょうゆ ……………… 小さじ1
Ⓐ 塩 ……………………… 小さじ⅓
Ⓐ 酒 ……………………… 大さじ1
Ⓐ 砂糖 …………………… 小さじ1
Ⓐ 鶏がらスープ（顆粒）…… 小さじ1
Ⓐ 片栗粉 ………………… 小さじ½

作りかた
❶ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気を切っておく。
❷木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 800W 約1分50秒 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておく。
❸卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかきまぜ、レンジ 500W 40秒〜1分 加熱し、いり卵にしておく。
❹深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせたⒶを入れて軽くまぜ、ラップをする。
❺ のみもの・デイリー 14焼きそば で加熱し、最後に③を加えてかきまぜる。

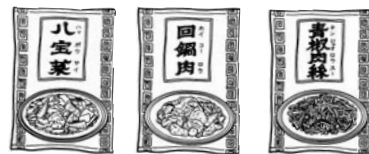
牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約5分

材料(標準量)(2〜3人分)
牛もも肉(細切り)…………………150g
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り)‥ 4個
Ⓐ ゆでたけのこ(細切り) ……… 50g
Ⓑ しょうゆ ……………… 小さじ1
Ⓑ オイスターソース……… 大さじ1
Ⓑ 酒 ……………………… 大さじ1
Ⓑ 砂糖 …………………… 小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープ（顆粒）…… 小さじ1
Ⓑ 片栗粉 ………………… 小さじ1

作りかた
❶牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❷深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽くまぜ、ラップをする。
❸ のみもの・デイリー 14焼きそば で加熱し、かきまぜる。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
• 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

● 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

豚肉の蒸しもの

オート調理
過熱水蒸気 スチーム オーブン
31豚肉の蒸しもの
黒皿　中段
給水タンク 満水
テーブルプレートを取り出す

豚肉と野菜の蒸しもの

加熱時間の目安　約35分

材料(3〜4人分)
豚バラ肉(薄切り)……………………300g
塩、こしょう ……………………各少々
Ⓐ しょうが汁 …………………小さじ1
Ⓐ 酒 ……………………………大さじ3
Ⓐ しょうゆ ……………………小さじ1
白菜(幅5〜6cmのざく切りにする)……300g
人参(ピーラーで薄切りにする) ………小½本
生しいたけ(じくを取り、半分に切る) …4枚
Ⓑ しょうゆ ……………………大さじ1
Ⓑ 黒酢 …………………………大さじ½
Ⓑ すりごま ………………………少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚バラ肉は軽く塩、こしょうをしてⒶをもみこむ。
❸黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、野菜を広げての せ平らにする。
❹テーブルプレートを取り出した後、③の上に②を広げてのせ、中段に入れ、過熱水蒸気 31豚肉の蒸しもの で加熱する。
❺皿に盛り、合わせたⒷを添える。

白身魚の蒸しもの

加熱時間の目安　約35分

材料(2〜3人分)
たら(切り身)……………………………3切れ
塩、こしょう …………………………各少々
ベーコン ………………………………3枚
プチトマト(へたをとり、半分に切る) …3個
ズッキーニ(半月切りにする) …………6枚
黄色パプリカ(四角く6等分する) ……¼個
Ⓐ 白ワイン ……………………大さじ2
Ⓐ スープ(水カップ1に対し、固形スープ½ 個をとく) ………大さじ2
ホワイトソース(→ P.72 作りかたを参照して作る) ……………………………カップ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷たらは両面に軽く塩、こしょうをし、半分の長さに切る。
❸ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、② を巻く。
❹③の上に黄色パプリカ、ズッキーニ、プチトマトの順にのせ、楊枝で上からとめる。
❺テーブルプレートを取り出した後、黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、④をのせまぜ合わせた Ⓐを全体にかけ、中段に入れ 過熱水蒸気 31豚肉の蒸しもの で加熱する。
❻皿に盛り、ホワイトソースをかける。

キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約27分

材料(15個分)
キャベツ…………………約3枚(約150g)
豚ひき肉 ……………………………130g
Ⓐ しょうが汁 ……………………適量
Ⓐ 水 …………………………大さじ1
Ⓐ 塩 ………………………………少々
Ⓐ しょうゆ ……………………小さじ1
Ⓐ 片栗粉 ………………………大さじ1
コーン……………………………………15粒
しょうゆ、酢、とき辛子…………各適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 9葉・果菜 で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
❸豚ひき肉はⒶの材料と②のきざんだキャベツを加え,よくまぜ合わせる。
❹四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
❺テーブルプレートを取り出した後、黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、④ を並べ中段に入れ、 過熱水蒸気 31豚肉の蒸しもの 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❻皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでとき辛子を添える。

31豚肉の蒸しもの のコツ

●一度に作れる分量は
豚肉と野菜の蒸しものは、2〜4人分です。2人分のときは、仕上がり調節 やや弱 にします。白身魚の蒸しものは、1〜3人分です。1人分のときは、仕上がり調節 やや弱 にします。
キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8〜1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
皿に移しかえラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

●「給水」表示が出たときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れます。→ P.17

蒸しもの

オート調理

スチーム
レンジ
オーブン

20茶わん蒸し

テーブルプレート
給水タンク
満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約32分

材料(4人分)
卵 ……………………2個(約100mL)
Ⓐ だし汁 ………… 350～400mL
　しょうゆ、塩 ………各小さじ½
　みりん ………………… 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) ………………… 約40g
酒 ……………………………… 少々
えび(殻つき) …………小4尾 (約40g)
かまぼこ(薄切り) ………………… 8枚
干ししいたけ (もどして石づきを取り、そぎ切り) ……………… 2枚(8切れ)
ゆでぎんなん ……………………… 8個
三つ葉 ……………………………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えてまぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 加熱する。
❺ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、② を4等分してそそぎ入れ、さっとかきまぜ、共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ スチーム調理 20茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

手作り豆腐

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約28分

材料(4人分)
豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの) ………………… 500mL
にがり …………………… 30～40mL
あん
　だし汁 ……………… カップ½
　みりん ……………… 小さじ½
　しょうゆ …………… 小さじ1
　塩 ………………………… 少々
片栗粉(小さじ1の水で溶く) … 小さじ1
しょうが(すりおろす) ………… 適量
あさつき(小口切り) …………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよくまぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ スチーム調理 20茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❺小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

20 茶わん蒸し のコツ

●分量は
1～6個まで作れます。
●容器は
直径が8㎝くらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適してます。
●加熱する前の温度は
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。
●卵液は器の七分目くらいまで
●容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)

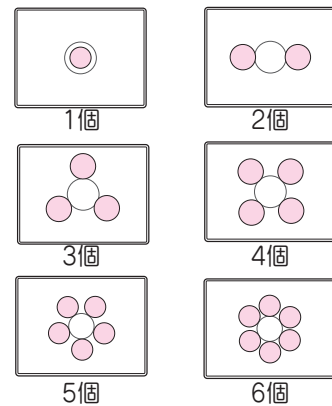
1個

2個

3個

4個

5個

6個

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、37脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。

オート調理

スチーム
レンジ

16中華まん(冷蔵)
17中華まん(冷凍)

焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

中華まんのあたため

加熱時間の目安 16中華まん(冷蔵) 100gで約6分
17中華まん(冷凍) 100gで約8分

材料
中華まん ……(約1個・100gのもの) ………………………………… 1～4個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 中華まんじゅうは焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置く。
❸ スチーム調理 16中華まん(冷蔵) で加熱する。
(冷凍中華まんは スチーム調理 17中華まん(冷凍) で加熱する。)

中華まんのあたためのコツ

● 一度にあたためられる分量は
100～400gです。
(1個当り80～90gのものは2～4個、110～150gのものは1～2個まであたためられます。)
●冷凍の中華まんは
食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上がり調節を上手に使い分けます。
●あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。
●おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。
●焼網にそのままのせて
焼網の中央に直接のせて加熱します。陶磁器などの皿を使うとうまくあたたまりません。
●加熱前の状態がかたいときは
霧を吹き、ペーパータオルを敷いた焼網にのせます。
●加熱が足りなかったときは
手動調理 スチーム レンジ で様子を見ながらあたためます。
●手作りの中華まんはオート調理ではうまくできません。
かんたん肉まんを参照します。

手動調理

200W
5～6分

レンジ

テーブルプレート
給水タンク
空

かんたん肉まん

材料(6個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかた ➔ P.84) ….. 1回分
冷凍シューマイ (室温にもどしておく) …..6個

作りかた
❶ かんたんパン 作りかた ①～⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5～6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

ごはんもの

ごはん(炊飯)

手動調理

レンジ(発酵) 800W 約8分 200W 25~30分
レンジ (リレー加熱)

テーブルプレート 給水タンク 空

材料(4人分)
米 ……………………カップ2(320g)
水 …………………… 440~480mL

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷ レンジ800W 約8分、レンジ200W 20~25分リレー加熱 (➔ P.36)してかきまぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

おかゆ(白がゆ)

手動調理

レンジ(発酵) 800W 約7分 200W 30~35分
レンジ (リレー加熱)

テーブルプレート 給水タンク 空

材料(4人分)
米 ……………………カップ½(80g)
水 …………………… 500~600mL
塩 …………………………………… 少々

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させる。
❷ レンジ800W 約7分、レンジ200W 30~35分 リレー加熱 (➔ P.36)し、塩を加える。

赤 飯(おこわ)

手動調理

レンジ(発酵) 600W 約15分
レンジ

テーブルプレート 給水タンク 空

材料(4人分)
もち米 ……………… カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) ……… 約80g
ささげのゆで汁・水 ……… 280~320mL
ごま塩 ……………………………… 少々

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❷ ささげを加えてかきまぜ、ふたをして レンジ600W 約15分 加熱し、残り時間4~5分でかきまぜ、再び加熱してかきまぜる。
❸ 器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
● ささげの量は好みで加減します。
● 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは ➔ P.36)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ800W →(リレー加熱)→ レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約 5 分 ➔ 約 17 分
カップ3(480g)	640~700mL	約 10 分 ➔ 約 32 分

●おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ800W →(リレー加熱)→ レンジ200W
カップ ¼(40g)	300mL	約3分30秒 ➔ 約 30 分

赤飯のコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかきまぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	160~180mL	7~9分
カップ3(480g)	460~480mL	15~19分

朝食メニュー

ベーコンエッグ

手動調理

レンジ(発酵) 200W 2~3分
レンジ

テーブルプレート 給水タンク 空

材料(1個分)
卵 ………………………………………… 1個
ベーコン(1cm角に切る)………… ⅓枚
玉ねぎ(薄切り) …………………… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹串で2~3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをして レンジ200W 2~3分 加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● 器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

⚠ 注意

卵を レンジ800W、レンジ600W、レンジ500W で加熱すると破裂する。レンジ200W で加熱する。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。破裂することがあります。
● レンジ200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

いり卵

手動調理

レンジ(発酵) 500W 40秒~1分
レンジ

テーブルプレート 給水タンク 空

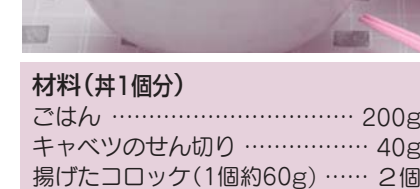
材料(1個分)
卵 ………………………………………… 1個
Ⓐ 砂糖 …………………… 小さじ½
　 塩 ………………………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかきまぜる。
❷ レンジ500W 40秒~1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかきまぜ、再び加熱する。

コロッケ丼

手動調理

レンジ(発酵) スチーム 4~5分
スチーム
レンジ

テーブルプレート 給水タンク 満水

材料(丼1個分)
ごはん ………………………………… 200g
キャベツのせん切り ……………… 40g
揚げたコロッケ(1個約60g) …… 2個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせる。
❸ スチーム レンジ 4~5分 で加熱し、好みのソース(分量外)をかける。

〔ひとくちメモ〕
● 80~100gのコロッケのときは半分に切ります。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

手動調理

レンジ(発酵) 800W 1分40秒~2分40秒
レンジ

テーブルプレート 給水タンク 空

材料(12個分)
ベーコン(半分に切る)…… 6枚(約100g)
ウインナーソーセージ …… 6本(約100g)

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切る。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ800W 1分40秒~2分40秒 加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

たらこ

手動調理

レンジ(発酵) 200W 2~3分
レンジ

テーブルプレート 給水タンク 空

材料
たらこ ……………… 1腹 (70~80g)

作りかた
❶ たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置く。
❷ レンジ200W 2~3分 加熱し、途中上下を返して加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● 身がはじけず、きれいに仕上がります。

グラタン・ピザ

オート調理
のみもの デイリー
レンジ
オーブン
グリル
11グラタン
焼網
テーブルプレート
給水タンク
空

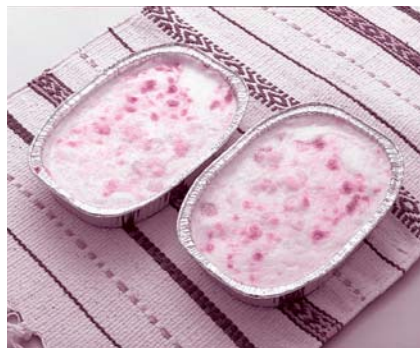
マカロニグラタン

加熱時間の目安（4皿分）　約24分

材料（4人分）
マカロニ ……………………………80g
Ⓐ
鶏もも肉（1cm角切り）………100g
大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）………8尾（約100g）
玉ねぎ（薄切り）…… ½個（約100g）
マッシュルーム缶（スライス）……………………小1缶（約50g）
バター ……………………………… 25g
塩、こしょう……………… 各少々
ホワイトソース……………… カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの または粉チーズを適量）………… 80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 800W 約4分 加熱し、マカロニと合わせる。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺ ④ を焼網に並べ、テーブルプレートに置き のみもの・デイリー 11グラタン で焼く。

⚠ 注意
具によっては飛び散ることがある。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

市販の冷凍グラタン

● 冷凍グラタン（1個・約240g）は、手動調理で焼く。
アルミケース皿のまま（1〜4皿まで）、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り出し、中段 に入れ オーブン （2回押し） 210℃ 35〜45分 焼く。

4皿は中央に寄せる。
3皿は中央に寄せる。
2皿は中央に寄せる。
1皿は中央に置く。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

※レンジ用のプラスチック製容器のものでは焼けません。（容器変形の原因になります。）
※焼網に並べて 11グラタン で焼かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2〜4分	5〜7分	9〜11分

11グラタン のコツ

●**分量は**
1〜4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
●**容器は**
グラタン皿を使います。
●**焼くときの皿の置きかたは**
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。

4皿は中央に寄せる。　3皿は中央に寄せる。　2皿は中央に寄せる。　1皿は中央に置く。

●**冷凍グラタンは 11グラタン では焼けません。**

●**焼く前にさめてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。
●**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
●**加熱が足りなかった時は**
テーブルプレートを取り出した後、グラタン皿を黒皿に移し替えて中段に入れ グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。
●**焼きむらが気になるときは**
残り時間3〜5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

オート調理
のみもの デイリー
予熱 約20分
オーブン
12ピザ
（予熱あり）
黒皿 中段
給水タンク
満水

スチーム レンジ 発酵 後テーブルプレートを取り出す

ピザ

加熱時間の目安　約17分

材料（直径26cmのピザ1枚分）
Ⓐ
小麦粉（強力粉）……………… 70g
小麦粉（薄力粉）……………… 30g
砂糖 …………大さじ1弱（約6g）
塩…………………小さじ⅓（約2g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…………………小さじ½（約1.5g）
ぬるま湯 …………………… 50〜60mL
オリーブ油 ………大さじ1弱（約10g）
ピザソース（市販のもの） ………… 適量
Ⓑ
玉ねぎ（薄切り）…大⅙個（約50g）
ベーコン（たんざく切り）…… 30g
サラミソーセージ（薄切り）… 8枚
ピーマン（輪切り）…………… 1個
マッシュルーム缶（スライス）…………………小½缶（約25g）
スタッフドオリーブ（薄切り）…… 4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……………………………… 70g
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れてまぜ合わせる。
❸ ② にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。（➔ P.84 **かんたんパン作りかた⑤を参照します。**）
❹ ③ をテーブルプレートの中央にのせ レンジ（6回押し） スチーム発酵 約10分 一次発酵させる。（発酵の目安は**かんたんパンのコツ** ➔ P.84 ）
❺ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出す。
❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。
❼ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。
❽ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
❾ テーブルプレートを取り出した後、のみもの・デイリー 12ピザ で予熱する。
❿ 予熱終了音が鳴ったら、⑧を中段に入れて焼く。

12ピザ のコツ

●**一度に焼ける分量は**
黒皿1枚分です。
●**焼き上がったピザを切り分けるときは**
キッチンばさみを使うと便利です。
●**焼きが足りなかったときは**
オーブン （2回押し） 200℃ で様子を見ながら焼きます。
●**市販のピザは のみもの・デイリー 12ピザ では焼けません。**
「市販のピザを焼くときは」を参照してください。

カルツォーネ
（野菜の包みピザ）

材料（1個分）
ピザの生地
（材料・作りかたはピザ参照）………… 1枚分
Ⓐ
ブロッコリー（ひと口大に小さく切る）……………………… ¼株（約50g）
パプリカ（薄切り）…大¼個（約40g）
しめじ（石づきを取る）……………………… ½株（約80g）
玉ねぎ（薄切り）…… ¼個（約60g）
ベーコン（たんざく切り）‥ 3枚（約50g）
オリーブ油……………… 大さじ1
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……………………………… 100g
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷ます。
❷ **ピザ**作りかた①〜⑥を参照して生地を作る。
❸ 生地を直径26cmくらいの円形にのばす。
❹ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
❺ 生地の表面にオリーブ油（分量外）をぬり、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。
❻ **ピザ**作りかた⑨〜⑩を参照して焼く。

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
黒皿にのせて中段に入れ、 オーブン （2回押し） 200℃ 冷凍の場合、 23〜30分 、冷蔵の場合 15〜28分 焼く。予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10〜18分 、冷蔵の場合 10〜15分 焼く。この時、テーブルプレートは取り出す。

オート調理	
スチーム調理 レンジ オーブン スチーム	焼網 テーブルプレート
26自家製食品	給水タンク 満水

手作りソーセージ

加熱時間の目安　約60分

材料

- 豚ももひき肉……200g
- 玉ねぎ（すりおろしたもの）……大さじ½
- にんにく(すりおろしたもの)……小さじ½
- 牛乳……大さじ1½
- 片栗粉……大さじ1
- 塩……小さじ1
- こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど……各少々
- サラダ油……少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷材料全部を合わせてよく練りまぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
❸生地を直径4cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。

❹焼網にのせ テーブルプレートに置き スチーム調理 26自家製食品 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味がかわりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

手作りソーセージの サラミソーセージ風

手作りソーセージを充分冷ましてからオーブンシートをはずし、焼網にのせ スチーム調理 26自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。

ビーフジャーキー（中華風味）

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　90〜120分

材料

- 牛赤身肉(薄切り)……150〜200g
- Ⓐ
  - しょうゆ……大さじ2
  - 白ワイン……大さじ1
  - はちみつ……大さじ1
  - にんにく(すりおろす)……少々
  - しょうが(すりおろす)……少々
  - ごま油……小さじ1
  - 七味唐辛子・こしょう……各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷牛肉はつけ汁に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、焼網に重ならないように広げて並べる。
❸②をテーブルプレートに置き スチーム調理 26自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❹さらに スチーム調理 26自家製食品 仕上がり調節 弱 で様子を見ながら加熱する。

手作りポークハム

加熱時間の目安　約60分

材料

- 豚ロース肉（かたまり）……約200g
- 塩……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- Ⓐ
  - 白ワイン……大さじ1½
  - 玉ねぎ・にんじん（各薄切り）……各10g
  - セロリの葉……少々
  - にんにく（薄切り）……1片
  - こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料……各少々
- 砂糖、サラダ油……各小さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
❸②を容器に入れ、約300gくらいの重石をのせ、冷蔵室で2〜3日漬け込む。
❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
❺水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油をまぜ合わせたものをぬり、焼網にのせ 、テーブルプレートに置き スチーム調理 26自家製食品 で加熱する。
❻よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
- 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

さんまのコンフィ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約180分

材料

- さんま……2尾
- 塩……適量
- Ⓐ
  - オリーブ油……20g
  - 穀物酢……20g
  - にんにく(薄切りにする)……1片
  - ローリエ(半分にちぎる)……1枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート2枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐを等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、焼網に並べてのせる。
❹ ③をテーブルプレートに置き スチーム調理 26自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。
❺さらに スチーム調理 26自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。

わかさぎのコンフィ（南蛮漬け風）

加熱時間の目安　約60分

材料

- わかさぎ……150g
- 塩……適量
- オリーブ油……20g
- 穀物酢……20g
- 乾燥ハーブ類・香辛料類（ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など）……適量
- 赤パプリカ……½個
- 黄パプリカ……½個
- ピーマン……1個
- 玉ねぎ(せん切り)……½個
- Ⓐ
  - ワインビネガー、米酢……各大さじ3
  - 水……カップ½
  - 塩、砂糖、しょうゆ……各小さじ1
  - こしょう……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷わかさぎは水気をふき取り、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。（さんまのコンフィ作りかた③を参照）
❹焼網にのせテーブルプレートに置き、スチーム調理 26自家製食品 で加熱する。
❺ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
❻焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、スチーム調理 26自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❼わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、Ⓐに漬け込む。

ドライフルーツ（7種）

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップルのドライフルーツ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　60〜180分

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 材料を選んで用意する。

- **キウイ**(3〜4個)、**パイナップル**(¼個)はそれぞれ皮をむき、2〜3mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
- **いちご**（1パック分）、**ぶどう**（1房分）は1粒ずつよく洗い水気を切り、2〜3mmの薄切りにする。
- **バナナ**（2本約200g）は皮をむき、3mm厚さの輪切りにして、レモン汁（½個分）をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
- **りんご**は皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気をきる。
- **ブルーベリー**（1パック）は、よく洗い、半分に切る。

❸用意したフルーツを、オーブンシートを敷いた焼網に広げ テーブルプレート に置き スチーム調理 26自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❹さらに スチーム調理 26自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中様子を見ながら加熱する。

26自家製食品 のコツ

●使いかたは2つ

果物などをドライにする、26自家製食品 仕上がり調節 弱 と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ（油で低温調理する調理法）など、時間をかけて調理する 26自家製食品 仕上がり調節 強 がありメニューによって使い分けます。

●使う付属品は

焼網にのせて加熱します。
小さくて焼網にのせられないものは、オーブンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

● 26自家製食品 仕上がり調節 弱 で作るドライメニューは

食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

●1回でセットできる調理時間は

仕上がり調節 弱 約60分から仕上がり調節 強 約90分です。
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回とセットして追加加熱をしてください

●加熱が足りなかったときは

手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 中 で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

スイーツ

オート調理

スチーム調理 スチーム オーブン

22スポンジケーキ（予熱なし）

黒皿 下段

給水タンク 満水

デコレーションケーキ（スポンジケーキ）

加熱時間の目安　約46分

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- 小麦粉（薄力粉）……90g
- 砂糖……90g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……3個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）……小さじ2
- Ⓐ バター……15g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの、アーモンド……各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱して溶かす。（直径18cmの場合、その他は右表を参照する。）

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。（別立て法）

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加える。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりとまぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、テーブルプレートを取り出した後、黒皿にのせて下段に入れ スチーム調理 22スポンジケーキ で焼く。

❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加える。作りかた❺から同様にする。

22スポンジケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた ❷	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた ❻	スチーム調理 22スポンジケーキ 仕上がり調節		
	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約42分	約46分	約50分

●**ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●**卵やボウルはあたためると**
泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては充分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン（2回押し）150℃ で様子を見ながら焼きます。

●**表面がへこむときは**
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後にまぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るようにまぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

手動調理

オーブン（発酵）　予熱 約10分 150℃ 14～18分

オーブン（予熱あり）

黒皿 下段

給水タンク 空

ロールケーキ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

材料（黒皿1枚分）

- 小麦粉（薄力粉）……80g
- 砂糖……80g
- 卵（ときほぐす）……4個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳……大さじ1½
- Ⓐ バター……大さじ1強（約13g）
- あんずジャム（粒のあるものは裏ごす）……適量

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱し、溶かす。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えてまぜる。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまでまぜ、②を加えて手早くまぜる。

❺ テーブルプレートを取り出した後、オーブン（1回押し）予熱 150℃ にして、焼き時間 14～18分 予熱する。

❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。

❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。

❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切る。

手動調理

オーブン（発酵）　予熱 約10分 150℃ 24～28分

オーブン（予熱あり）

黒皿 下段

給水タンク 空

マドレーヌ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

材料（直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分）

- 小麦粉（薄力粉）……60g
- 砂糖……60g
- バター……60g
- 卵（ときほぐす）……1½個
- Ⓐ レモン汁……大さじ1
- Ⓐ レモンの皮（すりおろす）……½個分

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷く。

❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱する。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓐを加えてまぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないようにまぜ、②を加えて手早くまぜる。

❹ ③を型に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べる。

❺ テーブルプレートを取り出した後、オーブン（1回押し）予熱 150℃ にして、焼き時間 24～28分 セットし、スタートする。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕

- とかしバターはあたたかいものを使います。

手動調理

オーブン（発酵）　160℃ 50～55分

オーブン（予熱なし）

黒皿 下段

給水タンク 空

パウンドケーキ

テーブルプレートを取り出す

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……80g
- バター（室温にもどす）……100g
- 卵（ときほぐす）……2個
- バニラエッセンス……少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）……60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よくまぜ、バニラエッセンスを加える。

❸ 卵を少しずつ加えながらまぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじでまぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにしてまぜる。

❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿にタテにのせる。（➔ P.83 山形パン参照）

❺ テーブルプレートを取り出した後、黒皿を下段に入れ オーブン（2回押し）160℃ 50～55分 焼く。

〔ひとくちメモ〕

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ（約100g）ときざんだチョコレート（約30g）を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

手動調理

オーブン（発酵）　予熱 約11分　160℃　18〜22分

オーブン（予熱あり）

黒皿 中段

給水タンク 空

テーブルプレートを取り出す

アーモンドクッキー　絞り出しクッキー　型抜きクッキー

型抜きクッキー

材料（黒皿１枚分）

小麦粉（薄力粉）……170g
バター（室温にもどす）……85g
砂糖……60g
卵（ときほぐす）……大½個
バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによくまぜる。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよくまぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりとまぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませる。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で５㎜の厚さにのばす。

❺ 上のラップをはずし、直径３cmの型で抜き、黒皿にアルミホイルを敷き、両側を2〜3cmほどあけ、中央に寄せて並べる。

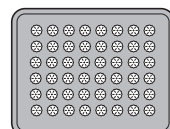
❻テーブルプレートを取り出した後、オーブン（1回押し）予熱 160℃ にして、焼き時間 18〜22分 予熱する。
❼予熱終了音が鳴ったら⑤を中段に入れて焼く。

絞り出しクッキー

材料（黒皿１枚分）

小麦粉（薄力粉）……130g
バター（室温にもどす）……80g
砂糖……40g
卵（ときほぐす）……大½個
バニラエッセンス……少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）……適量

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥･⑦を参照して焼く。

中央に寄せる

アーモンドクッキー

材料（黒皿１枚分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……120g
　ベーキングパウダー……小さじ½
バター（室温にもどす）……40g
砂糖……40g
卵（ときほぐす）……25g
スライスアーモンド……60g

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①〜③の要領で作り、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れてまぜる。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて大さじ１ずつこんもりと落とす。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥･⑦を参照して焼く。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりとまぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で１週間、冷凍室で１か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間3〜4分で黒皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

スイーツ

オート調理

スチーム オーブン

21 プリン（予熱なし）

黒皿 中段

給水タンク 満水

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

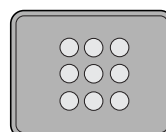
プリン

加熱時間の目安　約40分

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）

〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖……60g
　水……大さじ２
水……大さじ１
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳……カップ２
　砂糖……80g
卵（ときほぐす）……４個
バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 5〜6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
❸ 型にバター（分量外）をぬり、②を小さじ1ずつ入れる。
❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 3〜4分 加熱し、かきまぜて砂糖をとかす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
❺ テーブルプレートを取り出した後、黒皿に、④を図のように中央に寄せて並べ、中段に入れ スチーム調理 21プリン で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やす。

かぼちゃのプリン

加熱時間の目安　約40分

材料（7.5×4cmのスフレ型約8個分）

かぼちゃ（正味）……300g
Ⓐ 牛乳……カップ1
　砂糖……70g
Ⓑ 卵（ときほぐす）……3個
　生クリーム……100mL
Ⓒ ラム酒……大さじ½
　バニラエッセンス、シナモン……各少々
ホイップクリーム……適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 型に薄くバター（分量外）をぬっておく。
❸かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み のみもの・デイリー 9葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。
❹容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かきまぜて砂糖を溶かす。
❺Ⓑを加えてかきまぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかきまぜる。
❻テーブルプレートを取り出した後、②の型に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ スチーム調理 21プリン で加熱する。
❼あら熱がとれたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。

21プリン のコツ

●分量は
8〜9個まで作れます。

●容器は
直径6cm高さ5cmのアルミ製プリン型が適しています。
耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのもの、耐熱性ガラス容器は直径7.5cm高さ5.5cmのものを使って下さい。
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

●卵液の温度は
約30℃にします。

●卵液の量は
容器に入れて七〜八分目くらいにします。

●加熱が足りなかったときは
オーブン（2回押し）140℃で様子を見ながら追加加熱します。

●あら熱がとれたら
あたたかいと形がくずれやすいので、冷蔵室で充分に冷やしてから型から出します。

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、37脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

スイーツ

オート調理

スチーム調理 予熱 約22分 スチーム オーブン

23 シュー（予熱あり）

黒皿 下段

給水タンク 満水

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

シュークリーム

加熱時間の目安　約30分

材料（8個分）

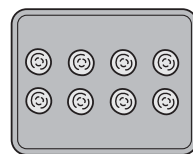
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……45g
Ⓐ バター（3～4個に切る）……45g
　水……80mL
卵（ときほぐす）……約3個
カスタードクリーム……適量
ホイップクリーム、粉砂糖……各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 800W 2分30秒～3分30秒 加熱する。
❸ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよくまぜて レンジ 800W 約1分 加熱する。

❹ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加え、よく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。

❻直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬり、直径3～4cmの大きさに8個絞り出す。

❼テーブルプレートを取り出した後、スチーム調理 23シュー で予熱する。
❽ 予熱終了音が鳴ったら❻を下段に入れて焼く。
❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱します。
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

手動調理

レンジ（発酵） 800W 3分30秒～4分20秒

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

カスタードクリーム

材料（シュークリーム8個分）

牛乳……カップ1
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……大さじ1
　コーンスターチ……大さじ1
　砂糖……40g
卵黄（ときほぐす）……2個分
Ⓑ バター……25g
　バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかきまぜる。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよくまぜ レンジ 800W 3分30秒～4分20秒 途中よくかきまぜながら加熱する。手早くⒷを加えてまぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
● 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

23シュー のコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

手動調理

オーブン（発酵） 予熱 約12分 170℃ 14～18分

オーブン（予熱あり）

黒皿 下段

給水タンク 満水

テーブルプレートを取り出す

バターロール（ロールパン）

材料（10個分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）……240g
　砂糖……大さじ3弱（約25g）
　塩……小さじ½（約3g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……大さじ½（約3.5g）
Ⓑ ぬるま湯（約40℃）……30～40mL
　卵（ときほぐす）……大½個
　牛乳（室温にもどす）……90～100mL
バター（室温にもどす）……35g
〈つやだし用卵〉
　卵……½個
　塩……小さじ¼

作りかた

❶ テーブルプレートを取りはずした後、給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽くまぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。
❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

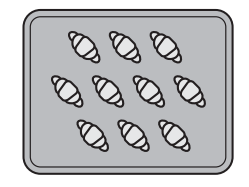
❺ バター（分量外）を薄くぬったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ オーブン（2回押し）スチーム発酵 40℃ 50～70分 発酵させる。
❻ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分。

❼ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜く。

❽ 生地をスケッパー（または包丁）で10個（1個約42g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❾ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

❿ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
⓫ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⓬ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった黒皿に巻き終りを下にして並べる。

⓭ 下段に入れ オーブン（2回押し）スチーム発酵 40℃ 25～35分 生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。
⓮ オーブン（1回押し） 予熱 170℃ にして、焼き時間 14～18分 予熱する。予熱終了音が鳴ったら⓭を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
● 作りかた ②の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると黒皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は4段階に設定できます。（30・35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

オート調理

スチーム調理 予熱 約23分 スチーム オーブン

24フランスパン（予熱あり）

黒皿 下段

給水タンク 満水

オーブン スチーム発酵 後、テーブルプレートを取り出す

フランスパン

バタール・クーペ

加熱時間の目安　約45分

材料（バタール1本、クーペ2個）

小麦粉（強力粉）…………………… 330g
小麦粉（薄力粉）…………………… 80g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…………………小さじ3強（約8g）
塩 ……………………………………… 8g
砂糖 …………………………………… 5g
レモン汁 ………… 小さじ１強（6mL）
ぬるま湯（約30℃）…… 220～260mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ バターロール（→P.81）作りかた②～④の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボウルに入れる。黒皿にのせて下段に入れて オーブン（2回押し）スチーム発酵 35℃ 40～60分 発酵させる。

❸ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は充分。

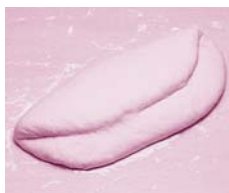
❹ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー（または包丁）でバタール（約390g）、クーペ（約140gを2個）に切り分ける。

❺ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10～20分間生地を休ませる。（ベンチタイム）

❻ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

❼ タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

❽ クーペの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたみます。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじる。

❾ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。

❿ 薄くバターをぬった黒皿に⑦～⑨の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、下段に入れ オーブン（2回押し）スチーム発酵 35℃ 10～20分 発酵させる。

⓫ ⑩を加熱室から取り出し、テーブルプレートを取り出した後、スチーム調理 24フランスパン で予熱をする。

⓬ 予熱している間生地にラップをかけて室温で発酵させます。（約19分）予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ（切り目）を入れる。バタールは3～4本、クーペは1本入れる。

※クープ（切り目）はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。

⓭ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼く。

⓮ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置する。

ベーコンエピ

材料・作りかた

❶ フランスパン作りかた（→P.82）①～③を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませる。

❷フランスパン作りかた（→P.82）⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう（各適量）をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじる。

❸ バターを薄くぬった黒皿にとじ目を下にして横に2本並べ、フランスパン作りかた（→P.82）⑩を参照して二次発酵させ、取り出す。

❹ ③を加熱室から取り出し テーブルプレートを取り出した後、スチーム調理 24フランスパン で予熱をする。予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。

❺ 予熱が終わったら下段に入れて焼く。

エピ

ベーコンエピの作りかたで、ベーコンや調味料を入れないで作る。

シャンピニオン

材料・作りかた

❶ フランスパンの作りかた①～③を参照して生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作る。（→P.82）

❷ 1個分の生地から⅙くらいを切りとり、それぞれを丸め直す。

❸ 小さい生地をめん棒で直径4～5cmにのばして片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませる。

❹フランスパンの作りかた⑩～⑭を参照して焼く。（切り目は入れない。）（→P.82）

手動調理

190℃ 38～42分

オーブン（予熱なし）

黒皿 下段

給水タンク 満水

オーブン スチーム発酵 後、テーブルプレートを取り出す

山形パン

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）

小麦粉（強力粉）…………………… 220g
砂糖 ………………… 小さじ4（約12g）
塩 ………………… 小さじ½弱（約3g）
ドライイースト ……小さじ2（約5g）
ぬるま湯 ……………… 130～150mL
バター …………………………… 10g

作りかた

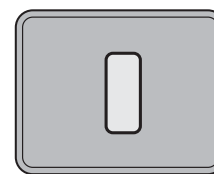
❶バターロール 作りかた（→P.81）①～⑥の要領で生地を作る。

❷ ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形を整える。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ黒皿にのせて下段に入れ オーブン（2回押し）スチーム発酵 40℃ 50～80分 発酵させる。

❺ テーブルプレートを取り出した後、④を下段に入れ オーブン（2回押し）190℃ 38～42分 焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 二次発酵の時の目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

オート調理

スチーム調理 スチームオーブン

25かんたんパン（予熱なし）

黒皿 下段

給水タンク 満水

スチーム レンジ 発酵 後テーブルプレートを取り出す

かんたんパン

加熱時間の目安　約29分

材料（8個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 150g
- 砂糖 ……………… 大さじ1（約9g）
- 塩 …………… 小さじ⅓（約1.6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…………………… 小さじ１（約2.5g）

水 ………………………… 90～100mL

バター……………… 大さじ1（約13g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れてまぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。

❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよくまぜ合わせる。

❺ 10分間充分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❻ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ レンジ （6回押し） スチーム発酵 10～14分 一次発酵させる。

❼ のし台に少し打ち粉（強力粉）をして、生地を袋から取り出す。

❽ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分ける。

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べる。

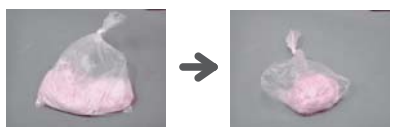
❿ レンジ （6回押し） スチーム発酵 10～14分 二次発酵させる。

⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ、テーブルプレートを取り出した後、 スチーム調理 25かんたんパン で焼きます。

25かんたんパン のコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています が、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて１つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は10～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15～20分	6～10分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン（2回押し） 180℃ で焼きます。

かんたんパンの生地を使って

オート調理

スチーム調理 スチームオーブン

25かんたんパン（予熱なし）

黒皿 下段

給水タンク 満水

スチーム レンジ 発酵 後テーブルプレートを取り出す

加熱時間の目安　約29分

グラハムパン

材料（1個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 120g
- 全粒粉（あらびき）……………… 30g
- 砂糖 ……………… 大さじ1（約9g）
- 塩 …………… 小さじ⅓（約1.6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…………………… 小さじ１（約2.5g）

水 ………………………… 90～100mL

バター ……………… 大さじ1（約13g）

作りかた

❶ **かんたんパン** 作りかた①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。 ➔ P.84

❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた⑦ ➔ P.82 を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き レンジ （6回押し） スチーム発酵 10～14分 二次発酵させる。

❹ ③ の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉（分量外）をふりかける。

❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

❻ **かんたんパン** 作りかた⑪を参照して焼き上げる。 ➔ P.84

油で揚げない カレーパン

材料（8個分）

かんたんパンの生地（材料・作りかたは ➔ P.84）‥ 1回分

市販のレトルトカレー ····· 1袋（約200g）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）………… ¼個
- 小麦粉（薄力粉）……… 大さじ1½

煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ１で作る）……………………… 適量
（作りかたは67ページ参照）

小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2

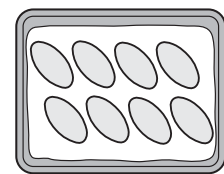
卵（ときほぐす）…………………… 1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よくまぜ合わせ レンジ 200W 7～10分 途中かきまぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。

❷ **かんたんパン** 作りかた①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。

❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。

❹ ③ に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ レンジ （6回押し） スチーム発酵 10～14分 二次発酵させる。

❺ **かんたんパン** 作りかた⑪を参照して焼く。 ➔ P.84

かんたんあんパン

材料（8個分）

かんたんパンの生地（材料・作りかたは ➔ P.84）‥ 1回分

つぶあん ……………………… 200g

桜の花の塩漬け ………………… 4個

けしの実 ……………………… 適量

〈つやだし用卵〉
- 卵 …………………………… ½個
- 塩 ……………………… 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～2分 途中かきまぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。

❷ 桜の花の塩漬けは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。

❸ **かんたんパン**作りかた①～⑧を参照して一時発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。 ➔ P.84

❹ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。 レンジ （6回押し） スチーム発酵 10～14分 二次発酵させる。

❺ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

❻ **かんたんパン**作りかた⑪を参照して焼く。 ➔ P.84

〔ひとくちメモ〕
- つぶあんをうぐいす豆やクリームに代えてもよいでしょう。

ヨーグルト

ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱

手動調理

テーブルプレート

スチーム	スチームレンジ発酵	給水タンク
レンジ	120～180分	満水

材料(4人分)
牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）‥ 500mL
ヨーグルト(種菌)
（市販のプレーンタイプ）‥‥‥ 50～100g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❸ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ800W 4～6分 加熱し、約80℃くらいまであたためる。
❹ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよくまぜる。
❺ ふたをして レンジ（6回押し）スチーム発酵 仕上がり調節 やや弱 約90分 発酵させる。
❻ 終了音が鳴ったら再び レンジ（6回押し）スチーム発酵 仕上がり調節 やや弱 60～90分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
❼ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト ‥‥‥‥‥ 大さじ2
クリームチーズ ‥‥‥‥‥‥‥ 40g
マヨネーズ ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

材料をまぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱

材料・作りかた
ヨーグルトを参照する。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い レンジ（6回押し）スチーム発酵 仕上がり調節 弱 で発酵させる。発酵時間は3～6時間。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。）

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

→ P.51～53に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
● この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
● ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→ P.7

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は エコーセンターへ TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87 (受付時間) 9:00～19:00(365日) 携帯電話、PHSからもご利用できます。	商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34 (受付時間) 9:00～ 17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

● 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
● お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
● ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
● 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕　様

項目		内容
電源		交流100V、50Hz－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
オーブン		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅487×奥行430×高さ365mm
加熱室有効寸法		幅401×奥行344×高さ218mm
質量（重量）		約16.5kg

消費電力量の目安

項目	内容
区分名	E
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.1kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	21.7kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
年間消費電力量	78.8kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
　また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）　JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　　　　　電話（　　　）　－

ご購入年月日　　　　　　年　　　月　　　日

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	お願い	故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

1-D1229-1

 F9（HP）